

# 野菜与營養

楊恩孚 楊光圻

于樹玉 向良迪

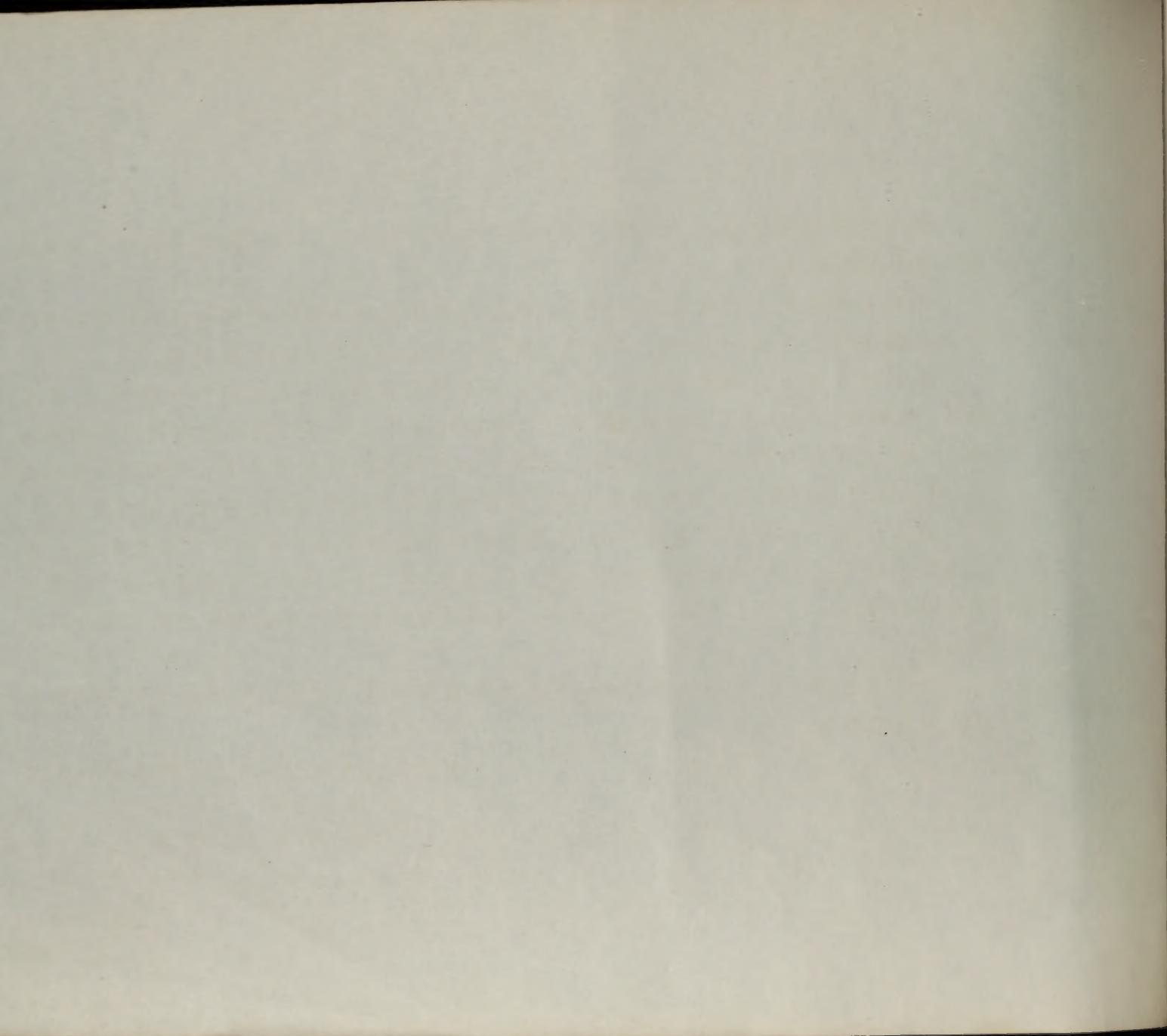
(中央衛生研究院營養學系)

中國人民志願軍後方勤務司令部衛生部

一九五二年







## 序一

野菜是野生可食植物的通稱，每年從三月開始到九十月間不斷的有多種野菜生長着，滿山遍野都是。

民衆和部隊戰士們極喜歡吃野菜，戰士們在休息或游戲的時間自動的到野外去採野菜拿回去作餃子、包子的餡，作湯菜，戰士們也常詢問野菜的營養價值。

我們特意請中央衛生研究院營養系主任兼研究員楊恩孚先生率領助理研究員于樹玉、楊光圻、向良迪等來到戰地的朝鮮，他們結合了志願軍防疫隊下鄉訪問了朝鮮父老。採集、試食和化驗了民間最喜吃的七十六種野菜的維生素含量。他們辛勞的成就，對部隊營養和衛生方面有莫大貢獻；也證明了許多種野菜是含有豐富的維生素。

雖然這七十六種野菜是朝鮮產，但推想國內種的維生素含量也不會有大差別。為了志願軍的戰士們以及國內部隊的參攷，特請于、楊、向等同志將標本畫成圖，按原色印出便於識別。除了有總分析表之外，每張原色圖譜還附有這種野菜的必要說明及黑白圖。

謹代表志願軍向熱烈抗美援朝，關心志願軍指戰員們健康的中央衛生研究院營養系的同志們致謝。

中國人民志願軍後方勤務司令部衛生部

部長 吳之理

副部長 朱立光

一九五二年十月



中科院植物所图书馆



S0019505



## 序二

這本 [野菜與營養] 就其政治意義、學術性質和藝術成就講來，都是中國有史以來的第一部圖譜！這是為維護我們最可愛的人——中國人民志願軍——的健康而寫成的。

從吳之理部長的來信裏，從楊恩孚教授的口述裏，以及從楊光圻同志的工作報告中，我們深切體會到，我們出國的人民志願軍，不但在前線陣地上取得了空前勝利，同時在日常生活中也取得了空前勝利。我們的志願軍！我們最可愛的人，在零下若干度的叢山峻嶺中艱苦戰鬥着，他們為了要克服因蔬菜缺乏而妨害營養的一切困難，曾在沉重打擊了敵人餘暇，漫山遍野去採野菜做副食品，來改善大家的營養。我們志願軍的首長們、後勤的醫務工作者們和由國內趕去的營養專家們，都在愛護最可愛的人們的原則下，共同來參加這一工作。將這一工作完全科學化起來。經過嚴密的科學整理和分析，指出這些野菜中大多數的營養價都很高。它不但超過了一切肉食，並且個別的也超過了園藝的蔬菜好幾倍。這樣就使得這些深山窮谷的無名野草，都翻了身；他們都得發揮天賦本能，來戰勝了資本主義國家吹噓的營養貨品，像維他命藥片之類。這也可算美帝國主義在朝鮮戰場上的又一次失敗。同時也證實了：勞動大眾認識自然和征服自然的力量，是祖國建設的偉大源泉。

我們中華人民的祖先，是世界上最早認識和利用蔬菜營養力的民族。在傳說中所謂 [神農嘗百草]，就是指每一個勞動農民，都會偏嘗百草，求得充分利用自然的力量。正像我們此次的工作同志們親嘗朝鮮野菜以試有無毒性一樣。並不是說曾有某個聖人名叫神農，會嘗百草。要證明這一點，但須看一看這個“菜”字，並研究他的字源；就可了解：我們的祖先原是不斷的從野草中尋求營養品的。“菜”字是從草從采會意，就是采草來吃的意思。“采”字從爪從木會意，就是用手指向枝上採取的意思。說文解字說：[采，持取也]。古時候“采”“菜”不分。采字就作菜字用。菜字實在是後起字。說文解字說：[菜，艸之可食者。從草從采會意]。原來我們祖先雖然很早的就發明園藝，我們的園藝之早，雖早於世界上一切民族，但是我們的祖先，仍很重視吃野菜。凡是重要的宴會或祭祀，都必須親手去采野菜來作食品和祭品，且必須是采的才可做菜。在日常生活中，采菜佔着最重



要的地位。因此我們可以明白：為什麼一切野蔌園蔬，都以菜名。（像青菜、白菜、菠菜、莧菜、芥菜、………）為什麼副食品統叫做菜。（像飯菜、菜館、做菜、葷素菜、下飯小菜………）這還不可以證明過去采野菜的重要和普遍麼？

詩經，是中國三千年前的詠事詩。它能從多方面反映我們祖先的生活。它是最可靠的史料。

在詩經上，我們就可看得到人們不斷的采野菜。像：采藍、采綠、采繁、采荼、采蘋、采藻、采葑、采菲、采薇、采蕨、采蕭、采艾、采苦、采杞、采蓬、采蕎、采葵、采葛、采采卷耳、采采芣苢、所采野菜之多，簡直不可勝數。又像許多歌詩裏的句子如：[采采卷耳、不盈頃筐]。[陟彼南山，言采其薇]。[我行其野，言采其蓬]。[春日遲遲，采繁祁祁]。（祁祁是衆多的意思）這一類詩句，都是活生生地，活畫出：早春天氣，日暖風和，勞動人民，男男女女，漫山遍野，田埂溝頭，到處挑菜的場面。古書每將封建地主的膏梁文繡和勞苦大眾的藜藿充腸對比。這“藜藿充腸”四字，雖出於統治階級的輕侮口吻，但正足以反映勞動人民會吃野菜，善於利用自然。

三千年前的中國是這樣，三千年後的中國也是這樣。三千年前的勞動人民會吃野菜，三千年後的勞動人民也會吃野菜。並且從這本書看出，我們友邦朝鮮的勞動人民也一樣的會吃野菜。我們詩經上的許多菜如竹，就是蕩，就是本書的蕩蕕。蕨是紫萁，杭州叫狼蕨，就是本書中的蕨菜。繁是白艾（皤蒿），或說是蕪蒿，總之是蒿類，本書采用最多。藜是灰蘆（音條）頭，就是本書的灰菜。藿是野豆苗，薇是野豌豆，和本書的草藤、決明等同類。蓬是酸模一類，山東江蘇都名醋醋流，浙江東陽叫酸菜，就是本書的羊蹄。蕎就是菲，是兔兒草的根，就是本書的旋花。蕓是蕓蒿，就是本書的蕓蒿。荼又名苦，是古人最常吃的菜，就是本書的苦菜。還有芣苢、是江南人叫蝦蟆衣的，就是車前，就是本書的車輪菜。這些野菜，國內也到處都有，我都吃過，大半是美味的蔬菜。可見我們的祖先，并未吃錯。三千年前在吃，三千年後也在吃，三千年前的勞動人民能認識它們，三千年後的勞動人民也認識它們。我敢保證，這本圖譜，到了我們志願軍手裏，他們必定一見了圖，就能喊出：什麼菜，在家鄉叫什麼名字。這也說明了這本圖譜的另一種作用。它是真正將工農的文化還給了工農。

勞動人民創造了文化，反被統治階級的知識分子篡奪和封鎖，這是社會進化被阻滯的最大原因。尤其近



代中國科學界的知識分子，一例看不起祖國，一例鄙視勞動人民，因而也將自己的知識封鎖起來。譬如這本野菜圖，如攤在任何勞動農民的面前，保證他們能十識八九，至少也十知五六。可是如交給受過高等教育的知識分子看，却大多數瞠目不識，或只曉得一二洋文名字，不知中國的古名，也不知農村的今名。這種[謂他人父][數典忘祖]的現象，在過去科學界，是普遍存在着的。殖民地教育和教條主義給予祖國的危害，是相當嚴重的。所以我們的科學家必須從勞動大眾學習。更必須學習愛國主義。因此我敢斷然的說：這本[野菜與營養]，是我中國自己建立科學體系的第一本書。它是許多科學家愛國主義的表見。所以它不愧被稱為中國有史以來的第一本圖譜。同時我熱切地希望着：這一本將是幾百圖譜的第一本。在共產黨和毛主席的英明領導下，依靠着勞動大眾解放了的智慧，這個希望是不會落空的，這類圖書必定會源源不絕地刊出的。

最後關於這本圖譜的印成，應當指出的是：高度藝術集中，超速完成任務。這和上海總工會印刷工會的祕書鄭卓吾同志及各廠工人同志們的熱情是不可分的。他們因為支援志願軍，將這艱鉅任務，在短短二十五天內完成。顯出工人階級的當家作主的精神，是值得特別表揚的。

楊教授一定要我寫序，我於此道完全外行，無從着筆。只好隨便寫點感想。敬求作者和讀者指教。

黃勝白

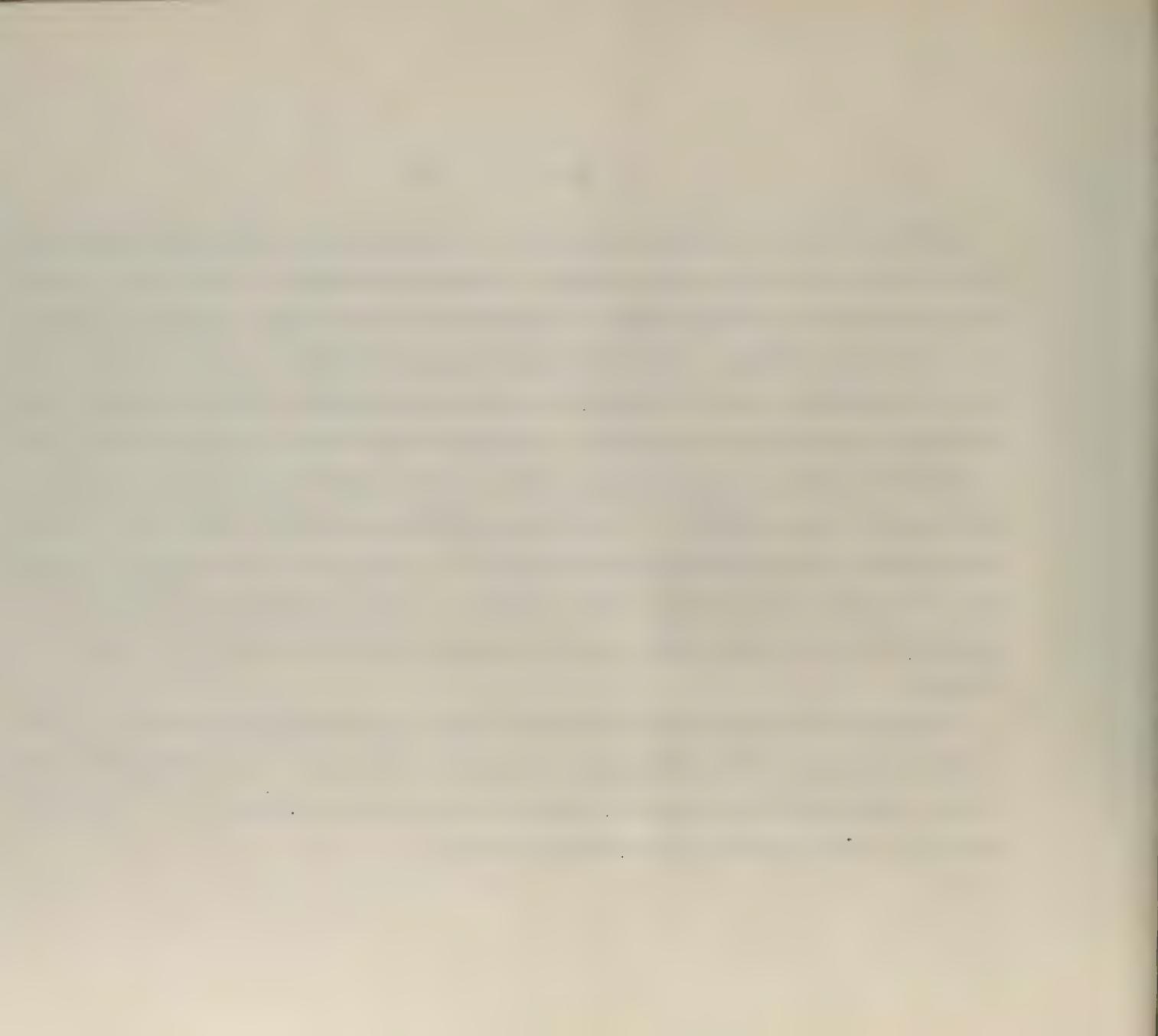
一九五二年十一月二十日於上海



## 序三

在今年年初美帝國主義者發動罪惡滔天的細菌戰。為了揭破美帝這個陰謀，保護我志願軍和朝鮮人民的健康和防止這種罪行所能引起的損害起見，我國科學工作者組織了志願防疫檢驗隊。我參加了這個工作，在工作中間和志願軍後勤衛生部吳之理部長談起朝鮮人民和部隊中採食野菜作為輔食的情形，可能在營養上佔很重要的地位。已往中央衛生研究院雖然也曾分析過幾種野菜的營養成份，但是現在朝鮮人民和戰士所採食的種類，遠超過我們所分析的那幾種。我很同意吳部長的見解，認為這些民衆的經驗有用科學方法研究的必要，這樣就可解決在特殊情形下，因蔬菜缺乏而產生的營養缺乏病。就我們已有的少數分析結果，已經知道野菜中的胡蘿蔔素遠超過一般的蔬菜，在蔬菜缺乏的時候如果能夠善於利用野菜，也可以解決這些營養素的來源問題。同時在朝鮮作這個工作也有許多便利條件：朝鮮多山，到了天暖的時候滿山遍野都有各種不同的野菜生長着，朝鮮人民對於野菜有很豐富的經驗，幾乎每個農民都能夠認識當地所產生的野菜，並且也是他們日常生活中所採食的，許多朝鮮民歌，也以野菜為主題。我們正好靠着他們的經驗，作為研究工作的出發點。同時中國人民志願軍後勤衛生部，對於營養問題，極為重視，在試驗室的設備上已經有了相當的基礎，因此我就把分析朝鮮所產野菜營養成份的工作擔負起來。

當時我就給中央衛生研究院營養學系同仁寫信請求來朝協助，我所得的答覆是每個人都願意參加。這個工作究竟是在戰場上執行，不可能有那樣大的試驗室容納這許多人，同時也沒有分析所有營養的成份條件，最後決定楊光圻，于樹玉和向良迪來朝作採集，鑑別，繪圖和分析胡蘿蔔素，核黃素和丙種維生素的工作，其他比較固定的營養成份，儘可能的將樣品乾燥後送回國內由其他同仁分析。



我們的工作從五月才開始，有些野菜已經過了食用季節，但可食的種類仍有很多，全部工作不是這幾個人所能負擔的。我們得到志後衛生部防疫隊許多同志協助作採集、培植和繪圖工作，軍藥處的同志協助分析丙種維生素的工作，沒有這些人的協助，這個工作是不能完成的。

在工作中我們得到了朱立光部長，預防處和軍藥處諸位同志的指導並給予工作上的便利，使我們能夠在很短的時間內，得到現在的成績。朝鮮老百姓熱情的介紹他們的經驗，加強了我們對於野菜的認識。中央衛生研究院藥物學系於達準和闢克儉同志在鑑定工作中給予了不少的協助，營養學系周啟源、劉勝傑、范文洵、李澤英同志在編印這本小冊子時給了許多協助和建議，我們對於這些幫忙的同志，衷心感謝。本書印刷事宜得到華東醫務生活社社長黃勝白先生及其他同志鼎力協助，就此致謝。

我們的工作中免不了有許多缺點，在開始的時候毫無經驗，尤其是對於植物學上的知識非常有限，我們所得到的只是朝鮮名稱，靠幾本書來鑑別，難免發生錯誤，雖然經過專家糾正了些，但是所得的記錄不全，有幾種仍找不到適宜的中國名稱。此外由於工作時間短促及試驗室條件的限制，只有半數的樣品作了核黃素的分析。乾燥後的樣品在運輸途中，一部分受潮腐爛，因此其它分析的結果也不夠全面。這些缺點待將來再為彌補。希望讀者指出我們沒有看出的缺點，糾正可能的錯誤並介紹關於野菜的知識和經驗，使我們將來的工作得到更完滿的結果。

楊恩孚  
中央衛生研究院營養學系  
一九五二年十月



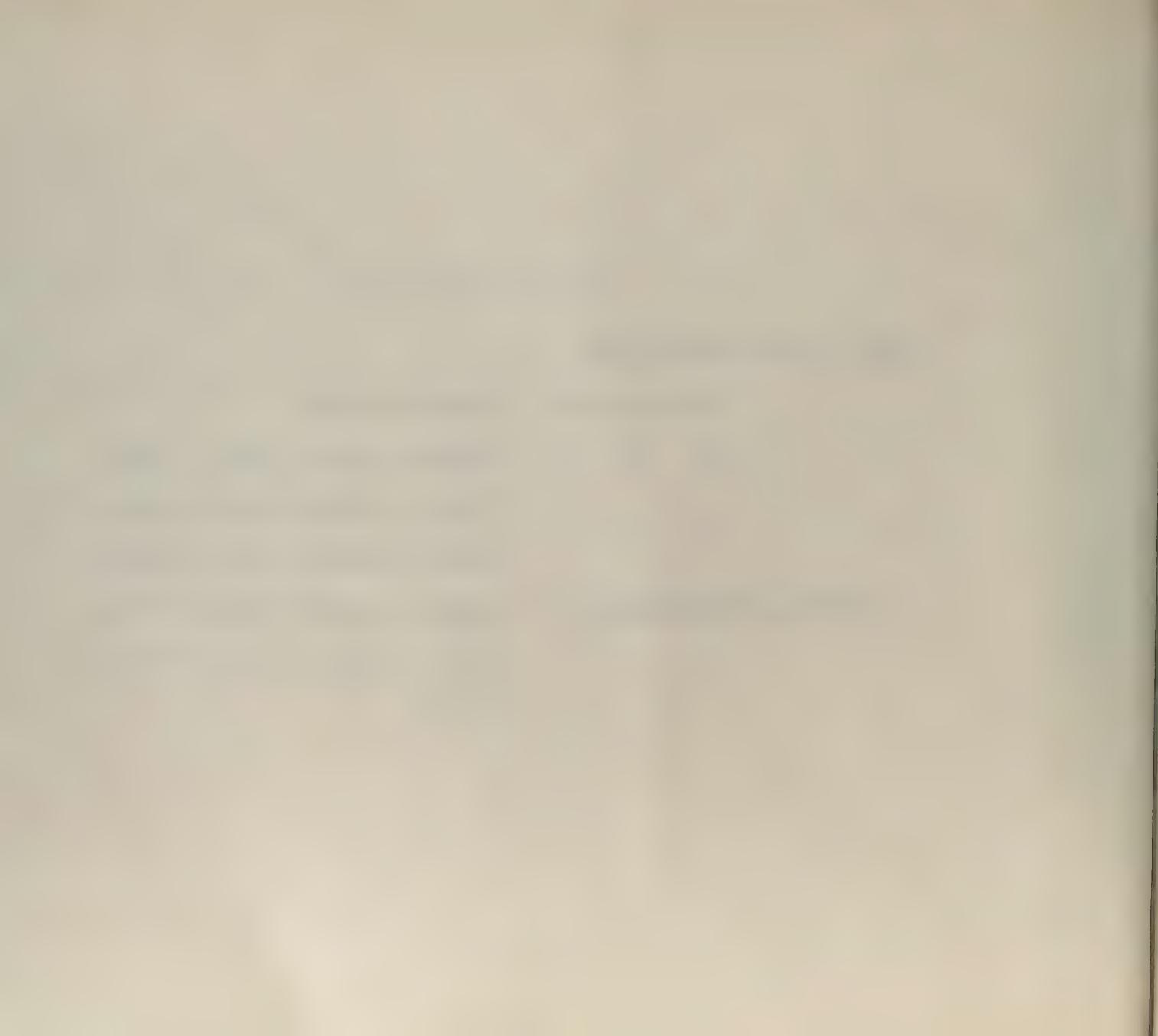
## 參 加 工 作 人 員

中國人民志願軍後勤衛生部：

軍藥處化驗室 黃美聲，張秀蘭。

防 疫 隊 李德姬，馬宗超，全龍女，郭德田，  
林春南，曹泰煥，熊玉臣，張寶忠，  
李愛淳，金五福，趙鳳峴，徐國衡。

中央衛生研究院營養學系： 楊恩孚，楊光圻，于樹玉，向良迪，  
汪榮桂，左大珍，劉菱芬，胡文娟，  
林懋嘉。



## 目 錄

野菜與營養 ..... 1-3

野菜中維生素含量

野菜乾燥法

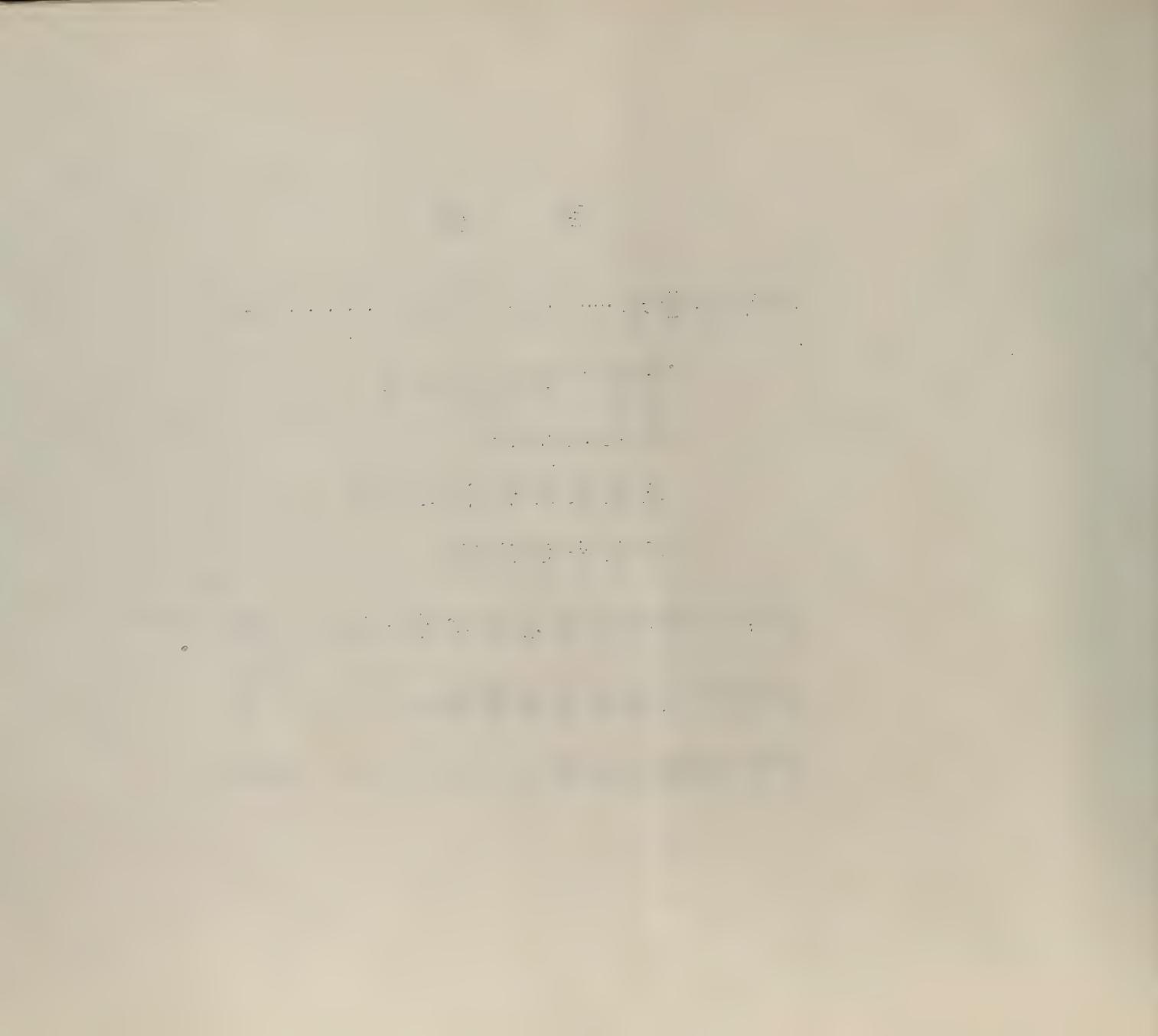
乾菜在膳食中之地位

野菜含毒問題

七十六種野菜營養素含量表(表一) ..... 4-7

乾製野菜維生素含量表(表二) ..... 8

野菜圖譜及說明 ..... 9-84



## 野 菜 與 營 養

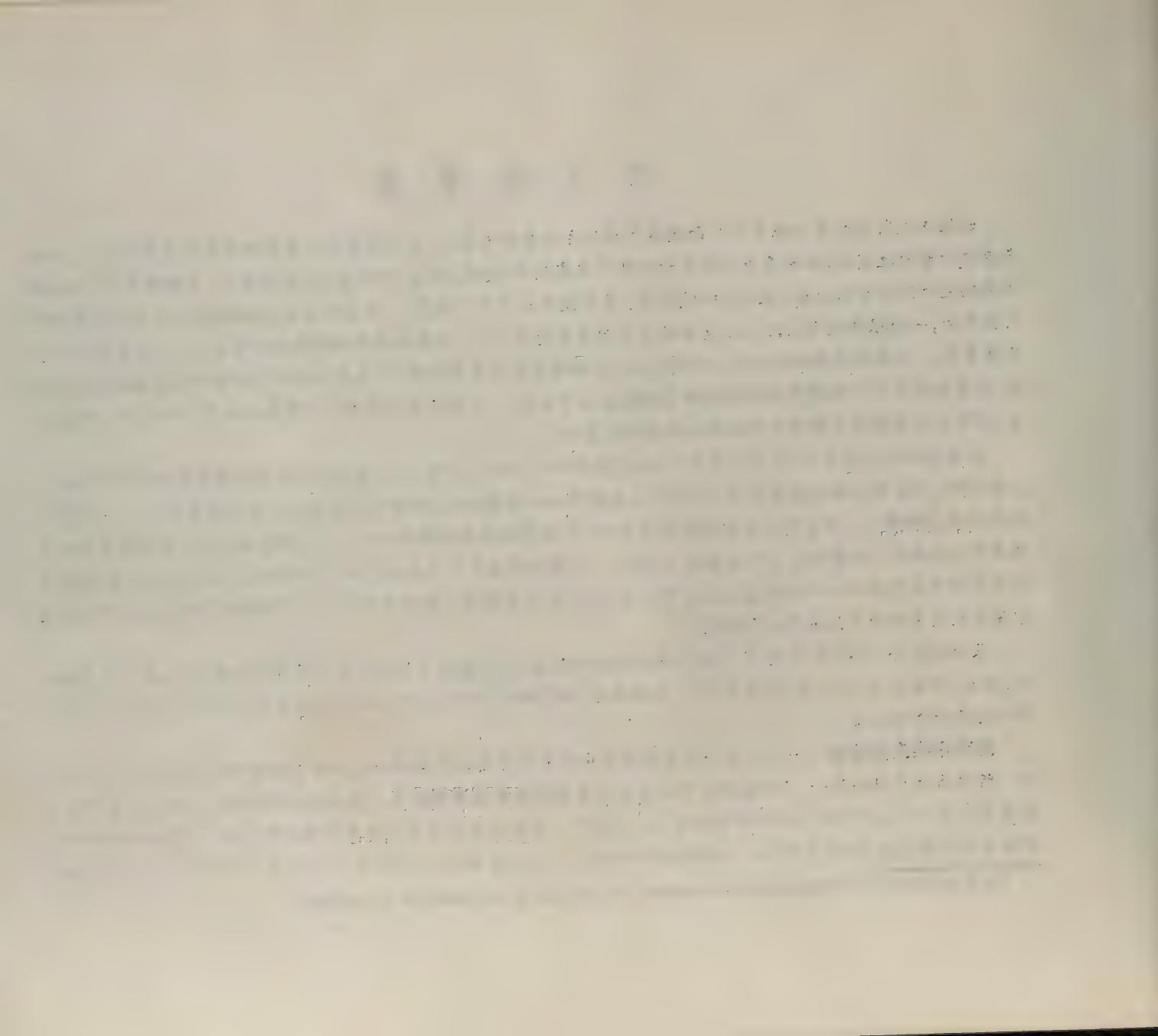
我國人民所需的甲種維生素和丙種維生素的主要來源是蔬菜，在任何情形下蔬菜缺乏或是選擇不當，往往就會產生營養缺乏病象，如缺乏甲種維生素所致的皮膚乾燥、蟾皮，夜盲、角膜乾燥、角膜軟化、角膜潰瘍等；丙種維生素缺乏所致的齒齦出血、腫脹、四肢疼痛、易感疲勞及衰弱等病象。在沒有蔬菜供給的時候，每人每天所攝取的核黃素，一般很難超過 0.6 毫克，這個數字不到需要量的一半，因此核黃素缺乏症也常會產生，如口角炎，舌炎，陰囊炎等。這些都是顯著的病象，由試驗和統計證明這些營養素缺乏時，也會產生工作效率和抵抗疾病能力的減低，兒童發育不良和身體遭遇損傷後恢復時期遲緩等現象。因為這些情況都不是顯著的病象，所以不為一般所注意，實際上它對健康的損害却較顯著的病象更為嚴重。

蔬菜供給缺乏的情形，並不是罕見的，而是時常可以遇得到的事，例如在戰時，部隊的運輸集中於彈藥軍械及主食等物，就是有多餘的運輸能力，由於蔬菜易於腐爛和需要量大，經常的供給也是不容易辦得到的。不僅是作戰部隊有這種情況，就是有些大規模的建設工程，如建築鐵路或者興修水利，往往發動幾十萬人或者幾百萬人到交通不便的地區，也會有蔬菜供應缺乏的可能。一個地區蔬菜的生產量，一般只夠供給當地居民的需要，如果某地因為建設或生產的工作從其它地區集中大量人力，蔬菜也就會立即供不應求。為了解決這個問題，我們感覺最方便而且最有效的方法就是利用野菜。

蘇聯紅軍於 1943 年以後，為了提高紅軍食物的保養性質，組織了採集野生葉菜的特別部隊，採集廚房用的酸模、蕓麻、野生的葱、蒲公英、野葡萄等。其貯藏量，於 1943 年為 9,872 噸，1944 年為 3,196,000 噸（見克魯克考夫著戰時軍隊衛生）。

**野菜中維生素含量**——為了進一步了解野菜中營養素含量的營養價值，志願軍後勤衛生部主持這次分析工作，所得的結果列於表一。由這個表可以看出野菜中的胡蘿蔔素的含量，遠超過普通的蔬菜，包括含量豐富的胡蘿蔔素在內，北京胡蘿蔔平均每百克含 2.72 毫克\*。在所分析的七十二種葉菜類的野菜裏，只有七種的胡蘿蔔素含量比胡蘿蔔低，每百克含 3.1--4.0 毫克者有九種，4.1--5.0 毫克者十一種，5.1--6.0 毫克者十九種，6.1--7.0 毫克者

\*每 1 毫克胡蘿蔔素相當於甲種維生素 1,670 國際單位，如以其利用率為 50%，則相當於 835 國際單位。



九種 7.1—8.0 毫克者八種，8.0—9.0 毫克者三種；每百克篇蓄的含量為 9.55 毫克，龍芽草為 11.2 毫克，雞眼草為 12.6 毫克。就一般而論，每人每天食用三兩野菜就可以保證甲種維生素的供給量，其中三種含量高的只需要一兩就夠了。

在所分析的七十二種葉菜類的野菜裏，丙種維生素含量有三十八種每百克超過 50 毫克，其中二十三種超過 100 毫克，以莖菜含 320 毫克為最高，大葉草藤含 264 毫克，鷄眼草含 270 毫克。由此可見大多數野菜中的丙種維生素的含量也是很豐富的；每三兩的含量可以供給一個成人每天的需要量。

野菜中的核黃素含量也是比一般蔬菜為高。據我們已往的經驗，常吃的蔬菜沒有一種超過每百克含 0.20 毫克的，但是在這次所分析的四十種野菜裏，有三十四種超過此數。最高為雞眼草，每百克含 0.80 毫克，其次為篇蓄菜含 0.58 毫克，這兩種野菜的胡蘿蔔素和丙種維生素的含量也是最高的。

從這次分析的經驗，我們可以肯定的說：一般野菜的營養價值是很高的，不單在蔬菜缺乏時可作為防止營養不良很好的蔬菜代替品，就是在平時若能善於利用野菜，對於身體健康也有益處。

**野菜乾燥法**——為了預防冬季缺乏蔬菜起見，最好的方法就是將野菜乾燥儲藏。試驗各種乾燥方法對於胡蘿蔔素和核黃素的影響，我們認為下面所述的方法最為適宜：野菜採集後用開水泡一至二分鐘，視葉的軟硬而定，然後急速以冷水沖過，在陰地晾乾。所分析的乾菜維生素含量列於表二。從這個表可以看得出，乾野菜的胡蘿蔔素含量極高，大多數比乾辣椒還要高，每天食用半兩就夠成人每日的需要量。至於其中所含的維生素是否固定，長期儲藏後是否有大量的損失尚待作進一步的研究。

**野菜在膳食中的地位**——有許多人對於野菜和我們持相反的意見，認為野菜是救荒食品，國內自解放以後，土地改革完成，水利工程建設已經有了輝煌的成績，農業生產力提高，我們不會有什麼災荒了，因此不需要什麼救荒食物了，殊不知過去在災區人民是因糧荒而吃野菜，那是為了充飢，而野菜的熱量是有限，為了解救飢餓必須大量食用。野菜中的粗纖維含量很高，這樣的大量食用很容易引起消化不良的結果。而現在我們食用野菜的目的則完全不同，現在拿它當作維生素的來源，由於它們的豐富含量，每天所需要的量很少，只在三兩左右，這樣小的量很容易和其他的食物配合食用。我們不能只因為這些野菜在以往有了救荒食品的名稱，就棄而不用。

還有的人主張為補救營養不良應當用維生素丸子，而不當用野菜。在沒有其他辦法的時候，維生素丸子確

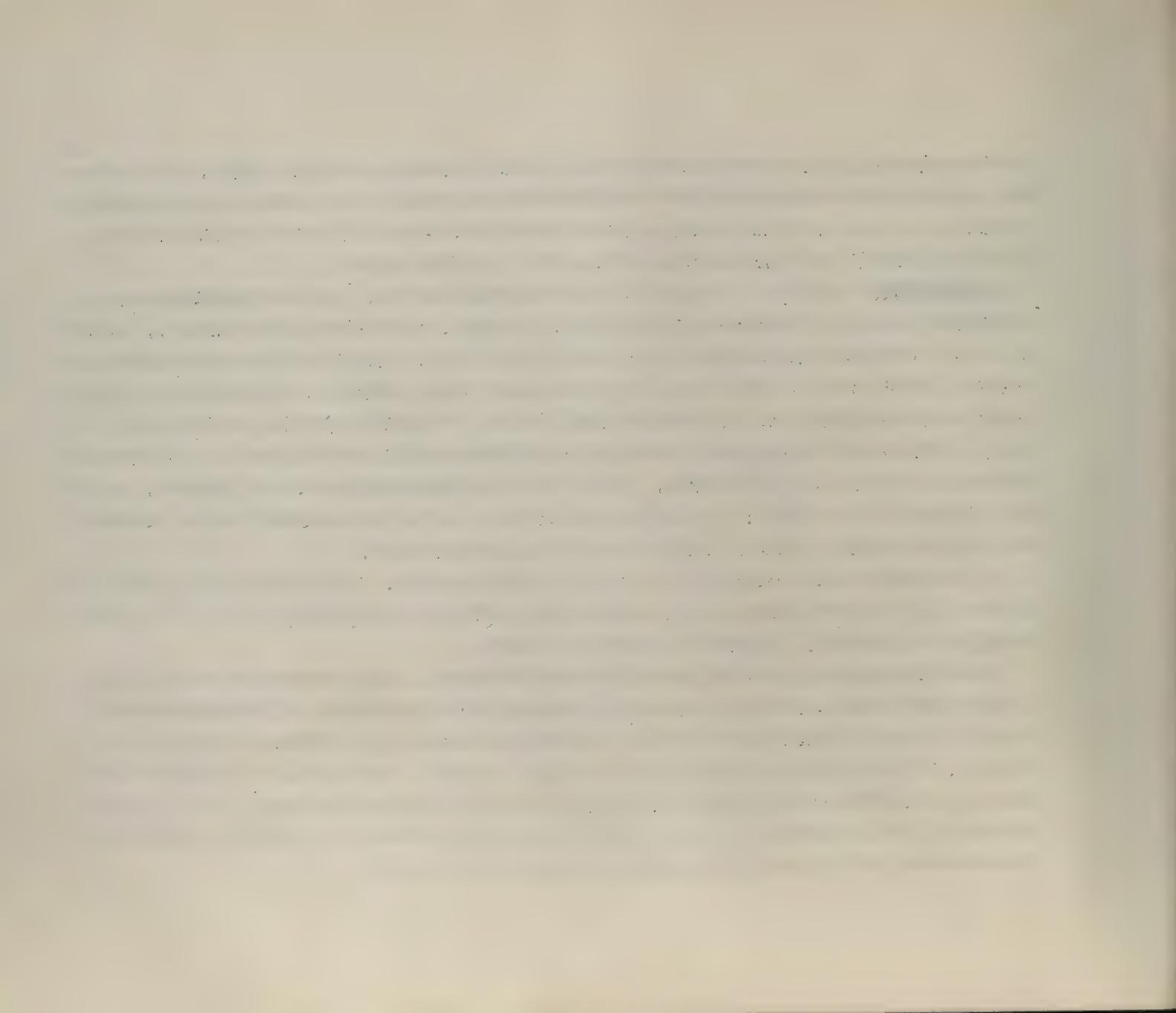


可以解決一部分問題，但是目前國內的純維生素的產量尚不能完全自給自足，必須倚靠國外購買。同時營養學的發展，尚未達到明瞭人和其他動物所需要的一切營養素的時期，維生素丸子只能供給幾種已經知道的有生理價值的要素，而其他未知的，當然不能包括在內；大多數的營養學家主張一切的營養素當儘可能的從天然食物中得來，而反對從藥房去購買，除了為治療或者是在不得已的情形下，不使用維生素製劑。

**野菜含毒問題**——還有些人反對採食野菜，因為有誤採含毒植物的可能。誠然，如果毫無根據的採食野菜，食用後是很可能中毒的，野生植物中含有毒性物質的很多，必須有充分藥用植物學的知識才能夠鑑別。直到現在，還沒有一個有系統的識別有毒植物的方法；植物的科別也只能說明大致情形，但是不能說明屬於某科的植物一定有毒，屬於另一科的一定沒有毒：例如毛茛科的植物大體是有毒的，在股部健三和近藤信所著的食用植物學一書內，就有六種是屬於這一科；又如菊科植物大體是沒有毒的，但是歐洲狗舌草有劇毒；繖形科包括許多常吃的蔬菜，本科內的毒芹就含有毒性物質；同時有些我們日常食用的植物在某一個時期也會有毒，例如馬鈴薯在發芽的時候，如不將芽去掉，食用後就會中毒。因此我們沒有方法用植物的形態和科別來確定有毒植物。此外食用的方法和數量也有很大的關係：例如大蔥未加處理前是有毒的，如果食用前加以處理就可以去毒；又如桔梗葉雖然可食，但含有鹼性物質，不宜多食，大黃莖含有大量的草酸，也不能食用過多。

為了取得關於有毒植物一般概念起見，有些人舉出了這類植物的特點：（1）特殊形狀和彩色，如天南星的莖有斑紋；（2）分泌帶色的液體，如毛茛、回回蒜和白屈菜在損傷後分泌濃厚黃色液體；（3）具有不良的味覺或嗅覺，如苦參、臭梧桐等。這些特點不能包括所有的有毒植物。

由於以上種種原因，在這次工作中，重點放在如何認識可食的植物上，主要從民間取得經驗，我們認為這是為沒有藥用植物學知識的人最好的方法，所採的野菜經過試食後，都沒有發生中毒現象，為了推行到其他地區起見，每一種認為可食的野菜都儘可能按着可食季節的生長狀態畫出黑白圖和彩色圖以便認識其外部形態和色澤，有許多種花、果實和種子的結構也畫在圖內，雖然這些不是為了供給食用，但對於鑑別上可以有很大的幫助；除了圖畫以外，另又說明每一種野菜的出產地帶、季節、形態和食用方法以便採集和烹調有所根據。除了本書所列各種野菜以外，如果採用任何其他野生植物，食用前必需從當地居民處有詳細的了解才可使用。這樣就可以保證不發生中毒情形，而可以充分的利用這些最普遍的維生素含量最豐富的食品了。



表一. 七十六種野菜營養素含量表  
每百克可食部

編號	科別	中名	朝名及譯音	水分(克)	胡蘿蔔素*(毫克)	核黃素(毫克)	維生素C(毫克)	尼克酸(毫克)	蛋白質(克)	粗纖維(克)
1	菊科	刺兒菜	졸병이 (早兒本義)	87	5.99	0.328	44			
2		飛廉	영구생이 (翁姑扯義)	91	3.05	0.322	31			
3		苦菜	세투리 (捨土利)	82	7.08	0.268	90	1.4	4.57	1.40
4		蒲公英(葉) (花)	문들레 (門得爾列)	84	7.35	0.390	47			
					1.18	0.224	17			
5		荳朶	심주 (撒布朱)	77	3.81		49	8.5	2.86	4.07
6		配格菜	嬖나물 (配格拉木兒)	74	5.39		22	1.3	4.48	2.94
7		兔兒傘	우산나물 (吳山拉木兒)	78	3.39	0.236	30			
8		山牛蒡	수리취 (叔里取)	79	7.19		15			
9		蕓蒿	풀랑 (牧兒蘇)	82	4.35	0.295	23	1.3	3.68	2.10
10		苦艾	쑥 (蘇)		3.69	0.413	微			
11		蕓蘭	쑥 (蘇)	76	4.51	0.202	微			
12		野艾蒿	쑥 (蘇)	74	5.28	0.330	11			
13		青蒿	쑥 (蘇)	74	5.09	0.328	10	1.2	4.45	2.94
14		茵陳蒿	쑥 (蘇)	79	5.02	0.350	2			
15		一枝黃花	芟나물 (卡爾拉木兒)	85	3.29	0.255	8			
16		驥加板子菜	멧나물 (明拉木兒)	79	5.84		17	1.2	3.21	3.57
17		東風菜	동치 (董宜)	76	4.69		28	0.8	2.67	2.75
18		雜慧	仝리채 (少立菜)	78	6.54		51	1.0	3.12	3.18

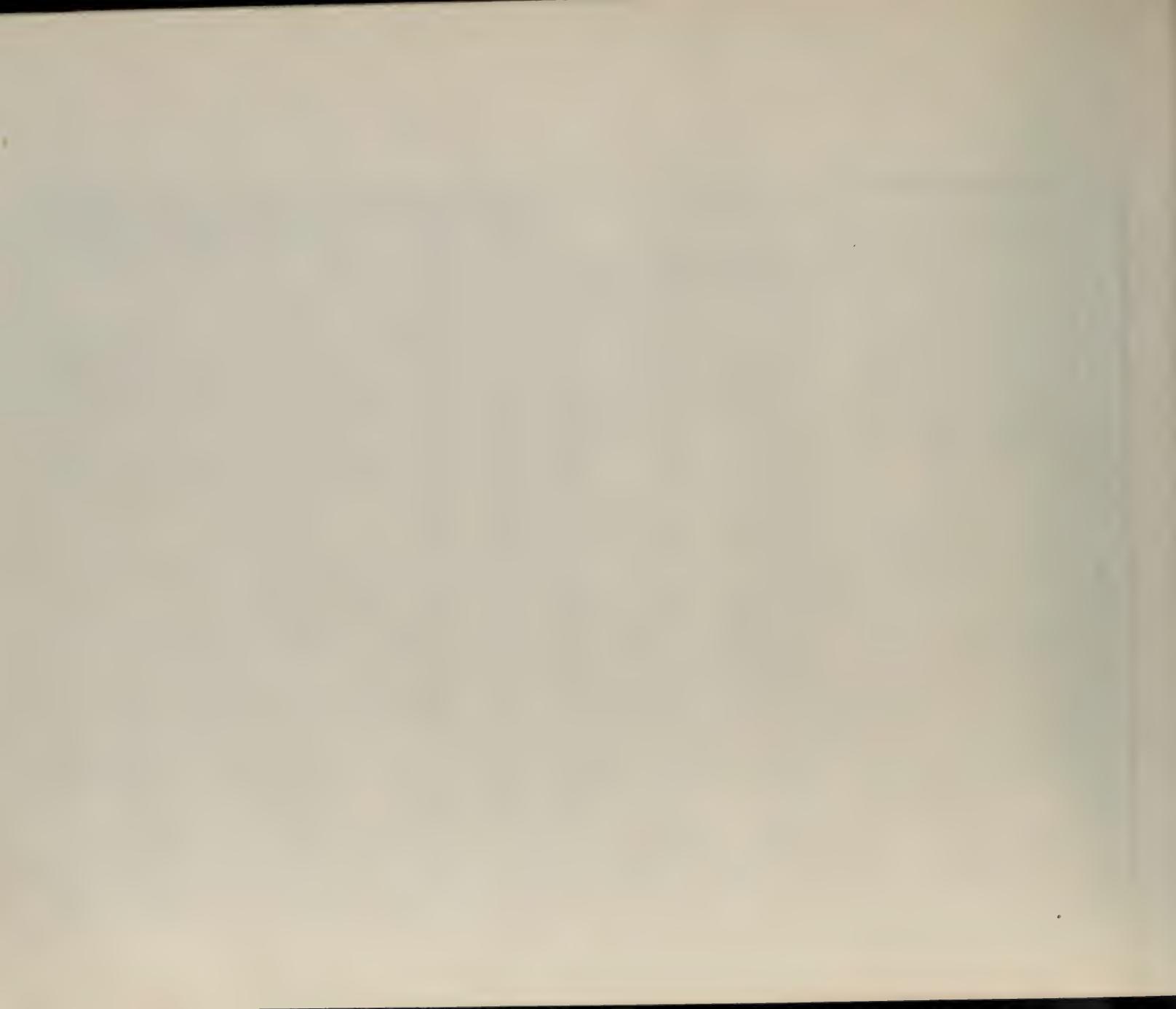
\*見第1頁附註



編號	科 別	中 名	朝 名 及 譯 名	水 分 (克)	胡蘿蔔素 (毫克)	核黃素 (毫克)	維生素C (毫克)	尼克酸 (毫克)	蛋白質 (克)	粗纖維 (克)
19	桔 梗 科	桔 梗(紫,葉)	도라지 (多 拉 機)	74	8.81		138	0.3	0.19	3.19
		(紫,根)		67	微	0.438	10			
		(白,葉)		80	6.77		187			
		(白,根)			微		18			
20		沙 參(葉)	파파야 (打 魚 沙)	74	5.87		104	2.7	0.79	5.37
		(根)		68	微	0.028	15			
21	敗 醫 科	敗 醫	마타리 (馬 他 利)	79	4.50	0.180	74			
22	胭 脂 麻	地 瓜	파파야 (地 瓜 兒 沙)	79	6.02	0.160	52			
23	忍 冬 科	金 銀 花(芽)	파까팅울 (翁 改 等 吾 兒)	69	4.10		73			
		(花)		80			17			
24	車 前 科	車 前 子	찰상나물 (蛤兒掌拉木兒)	79	5.85	0.245	23			
25	脣 形 科	蒼 香	깻꺼나물 (機 改 拉 木 兒)	72	6.38	0.381	23	1.2	3.89	3.60
26		達 鏡 草	깻나물 (改 拉 木 兒)	81	3.66		26			
27		夏 枯 草	가지나물 (卡 基 拉 木 兒)	81	3.76	0.213	28	1.2	2.45	1.92
28	旋 花 科	旋 花(葉)	파파야 (滅 沙)	88	6.15		3			
		(根)		72	微		3			
29	報 春 花 科	珍 珠 菜(寬葉)	파고리 (格 哥 利)	81	4.29		124	0.8	2.88	2.51
		(窄葉)		79	3.28	0.370	171	0.9	3.26	2.26
30	蠍 形 科	水 芹	미나리 (米 拉 利)	87	4.28	0.326	39	1.1	2.48	3.78
31		蒙 古 利	망구리 (蒙 古 利)	83	5.73		76			
32		爬 爬 金 菜	바지玷나물 (爬 爬 金 拉 木 兒)	76	7.04	0.315	72			
33		鴨 兒 芹	玷나물 (差 木 拉 木 兒)	83	7.85		18	0.7	2.71	2.22



編號	科別	中名	朝名及譯名	水分 (克)	胡蘿蔔素 (毫克)	核黃素 (毫克)	維生素C (毫克)	尼克酸 (毫克)	蛋白質 (克)	粗纖維 (克)
34		變豆菜	기름바구지 (基魯木拔古吉)	82	7.75	0.438				
35	堇菜科	堇菜	안풀뱅이꽃 (安朱兒盆義格)	77	7.14		320			
36		雀蒲薺菜	조셉지 (趙隔不基)	70	7.48		151			
37	金線桃科	湖南連翹	메밀나물 (滿米爾拉木兒)	70	7.44		169	1.3	4.56	2.97
38	衛矛科	南蛇藤	노방에덩굴 (羅磅額等吾兒)	78	2.59	0.565	187	1.3	5.02	1.96
39	酢漿草科	酢漿草	고배발풀 (高裂拔兒跳不)	84	5.24	0.310	127			
40	牻牛兒苗科	牻牛兒苗	무점풀 (木折木撲兒)	81	9.65		43			
41	豆科	葛藤	玷기 (其兒基)	83	1.79	0.264	34	0.8	4.20	4.72
42		草藤	啖弄기 (馬爾國基)	80	5.45		120			
43		大葉草藤	싸리나물 (沙利拉木兒)	75	7.05		264			
44		茳芒決明	꽃나물 (花兒拉木兒)	82	5.70		169			
45		鷄眼草	자구지 (炸古基)	67	12.60	0.803	270			
46		莖頭菜	녹두나물 (羅克杜拉木兒)	78	5.43		118			
47	薔薇科	野薔薇	가시덩굴 (卡西德目不兒)	71	2.65		105	1.5	5.02	2.68
48		龍芽草	신투리 (行吐利)	71	11.20		150			
49		水楊梅	베玷신나물 (別底撲心拉木兒)	75	5.24	0.271	80			
50		懸鉤子(果)	啖子 (打兒股)		1.03	0.047				
51	景天科	托爾菜	돌나물 (托爾拉木兒)	94	0.63		18	0.3	0.58	0.85
52	十字花科	假芹菜	삼나물 (般木拉木兒)	75	8.73		209			
53		蕪菁菜	병이 (乃翁義)	85	3.20					
54	毛茛科	豹爪菜	동나물 (董拉木兒)	72	6.85	0.190	45	0.7	5.30	1.40
55		大蓼	당주나물 (唐初拉木兒)	80	2.68		96			



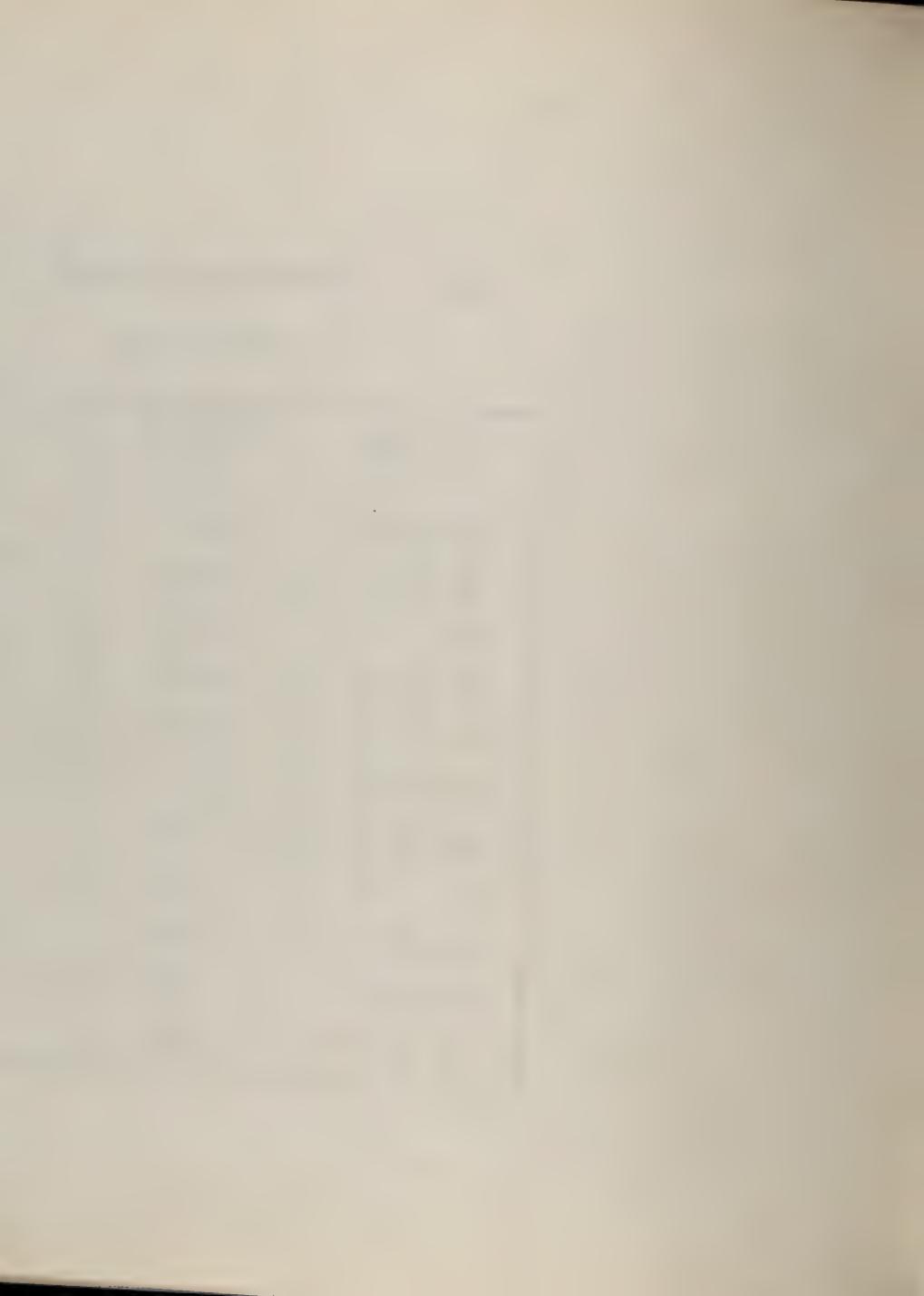
編號	科 別	中 名	朝 名 及 譯 名	水 分 (克)	胡蘿蔔素 (毫克)	核黃素 (毫克)	維生素C (毫克)	尼克酸 (毫克)	蛋白質 (克)	粗纖維 (克)
56	石竹科	細花瞿麥	머드비나물 (買底比拉木兒)	85	5.09	0.295	51			
57	馬齒莧科	馬齒莧	새비듬 (菜比都木)	92	2.20	0.110	23			
58	蕓科	野蕓菜	비듬나물 (比杜木拉木兒)	80	7.15	0.355	153	1.3	5.52	1.61
59	藜科	灰菜	농평이 (龍降義)	86	5.36	0.290	69	0.7	4.70	1.17
60		掃箒菜	玷싸리나물 (塔不沙利拉木兒)	79	5.70	0.310	39			
61	蓼科	蕎麥菜	咤尗두리 (馬爾掃都利)	79	9.55	0.575	158	1.3	5.96	2.08
62		羊蹄	송구지 (藏古劑)	92	3.23		64			
63		酸梗兒(莖) (芽)	심아나물 (行阿拉木兒)	93	0.14		9			
					6.48		57			
64	百合科	龍鬚菜	가시나물 (卡西拉木兒)	79	7.35	0.235	64	1.2	4.60	
65		小根蒜(全株)	달레 (塔爾勒)	68	微		5	0.5	2.63	0.88
66		玉竹(根)	동굴레 (董骨爾列)	74			微	0.3	1.47	3.55
67		百合(根)	나리 (拉利)	71	微		16			
68		水紫華	비비나물 (必必拉木兒)	83	4.07		110	0.6	1.79	2.22
69		黃花菜(花)	써초리꽃 (賽草里各)		0.39	0.118	36			
70		萱草	님나물 (羅木拉木兒)	75	4.47		114			
71	鴨跖草科	鴨跖草	跣리꺼비 (塔爾里改必)	89	4.19	0.285	87	0.9	2.81	1.21
72	木賊科	間荆	부데기 (波得基)	83	6.68		4			
73	蕨科	蕨菜	꼬사리 (高沙利)	86	1.68		35			
74		羅磅額等吾兒	노방에덩을 (羅磅額等吾兒)	78	3.33	0.438	177			
75		罷雨拉利	바위나리 (罷雨拉利)	83	5.15		37			
76	科別不明	沙利五都馬利	바리우두마리 (沙利五都馬利)	79	5.95		203			



表二 乾製野菜維生素含量表

每百克可食部

名 称	胡 蘿 蔥 素 (毫克)	核 黃 素 (毫克)
篇 薑 菜	45.7	1.02
龍 鬚 菜	28.5	0.74
灰 菜	47.5	2.28
鴨 跖 草	24.7	2.01
野 莧 菜	25.8	0.71
掃 笋 菜	18.1	1.08
龍 芽 草	42.0	1.13
水 芹	41.8	2.23
車 前 子	42.7	1.34
細 花 瞿 麥	16.9	1.66
馬 齒 莧	32.5	1.33





## 刺兒菜

別名——薊薊菜、小薊、刺薊菜、刺刺菜

朝名——**풀병이** (早兒本義)

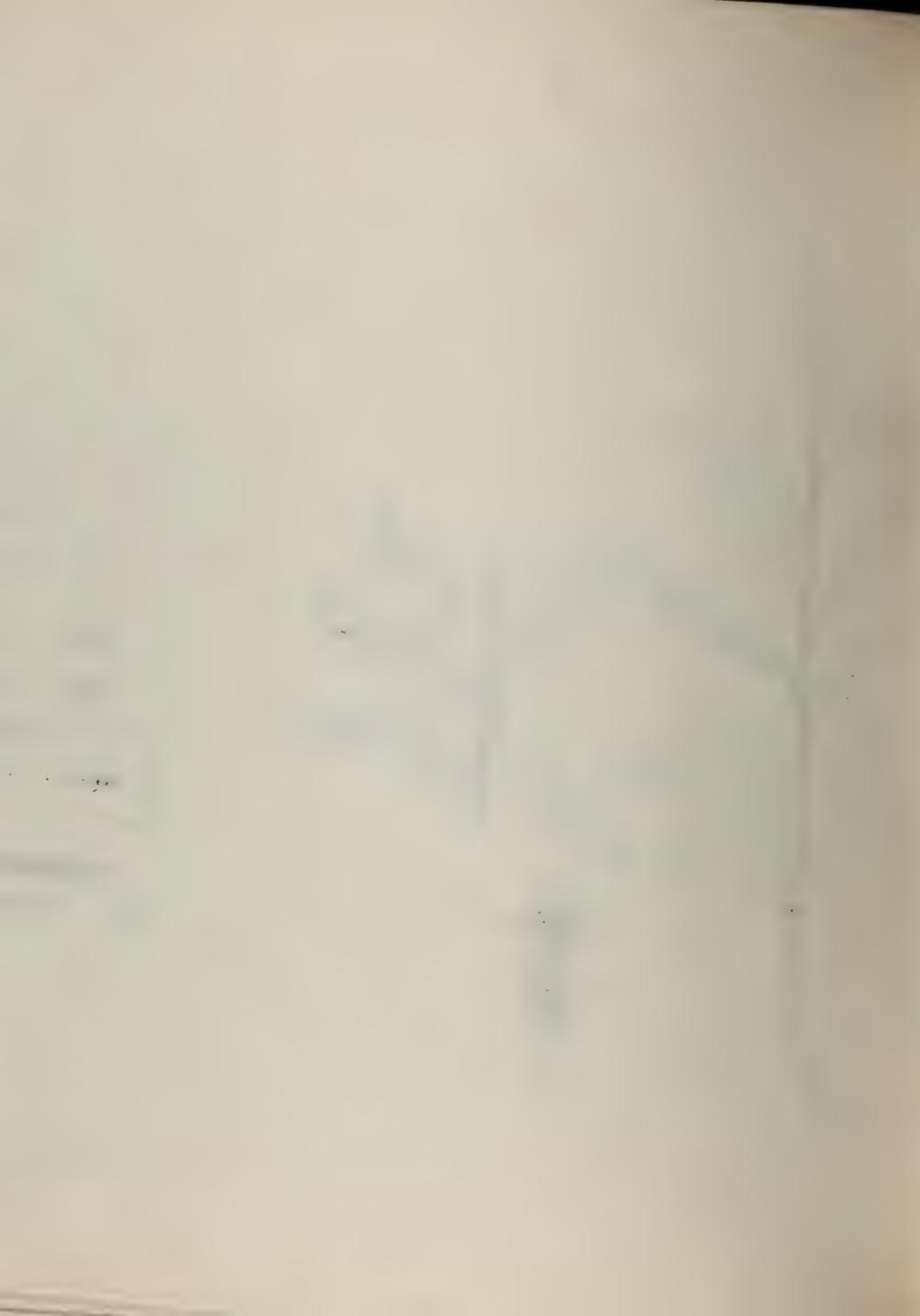
學名——*Cirsium segetum* Bge.

**生態：**多年生草本，遍生於田野中，易於採集。

**形態：**莖高三尺餘。葉互生，邊緣有鋸齒（另一種無鋸齒，亦可食），背面有刺，葉背面有白色絲狀物覆蓋（葉片約長五公分，寬二公分）。五月莖端着生紫色頭狀花，總苞呈鱗片狀。味平淡。

**食用時期和方法：**四月中旬至五月中旬採嫩莖葉炒食或作湯。可食嫩株高三、四寸。工作人員試食無毒。

(彩圖號數——1)





## 飛廉

別名——大薊、木禾、飛雞、飛輕、伏兔、伏豬、天薺

朝名—— **gà子 생이**      **앵덕 회** (翁姑扯義、翁德黑)

學名——*Carduus crispus* L.

生態：二年生草本，生於平地溪邊。

形態：莖高三尺餘，莖基部與莖結合生長，故莖四周有葉片的薄壁結合而成的硬。葉互生，幼小時葉片多無鋸齒，但成長後新生葉有很深的大鋸齒、邊緣有刺（幼苗葉片約長十公分，寬三公分；成長後約長三十公分，寬十公分）。六月莖端開紫紅色頭狀花。味平淡。

食用時期和方法：三月至六月中旬，採嫩苗及花柄作湯，可代替小白菜食用。

(彩圖號數——2)





## 苦 菜

別名——苦苣菜、野苣、鴨苣、天精菜

朝名—— 쇠무리 (捨土利)

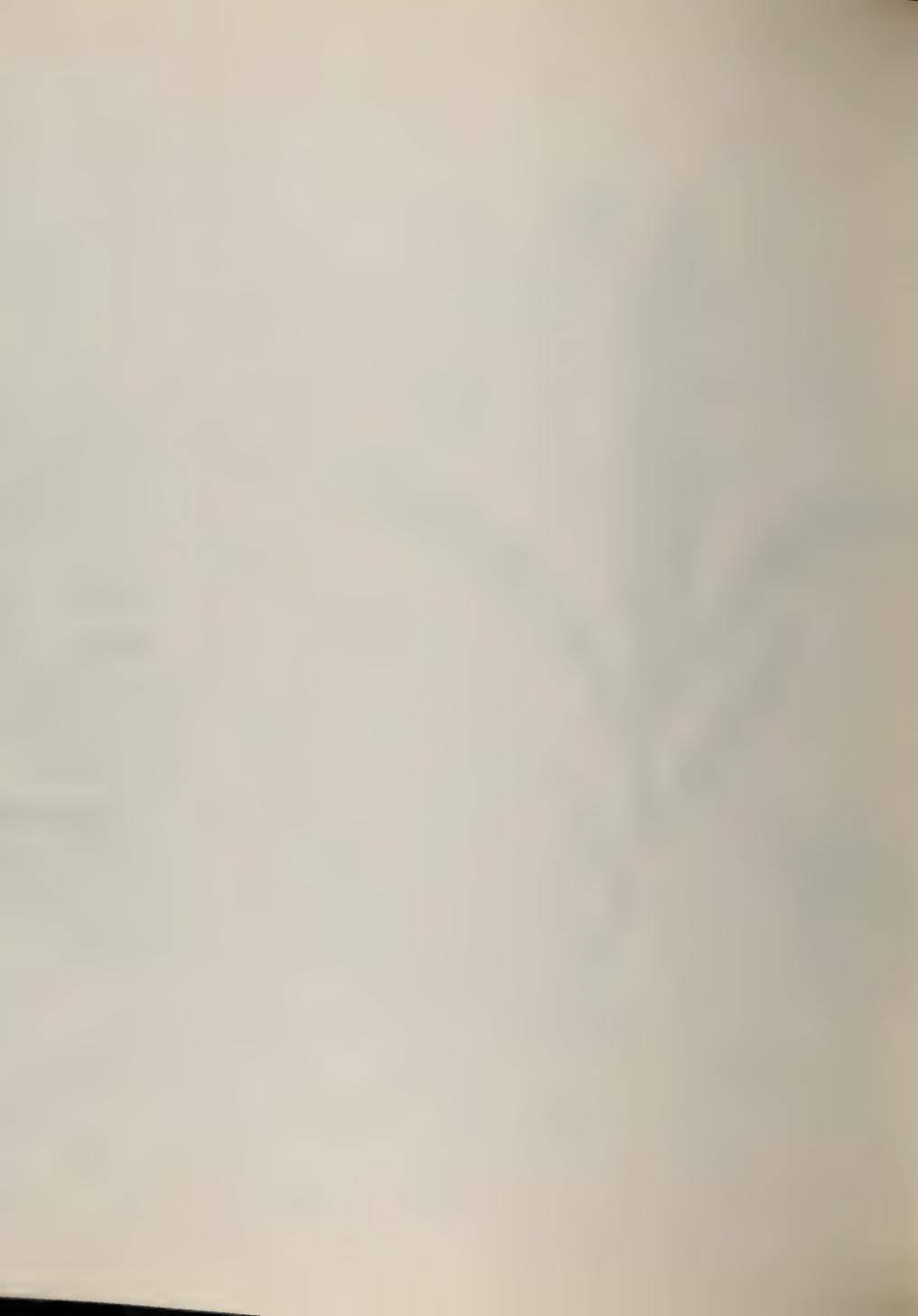
學名—— *Sonchus arvensis* L.

生態： 一二年生草本，生於田野陽地，易於採集。

形態： 莖高二三尺。葉互生，葉邊大多分裂，周圍有極短的鋸齒（有一種葉子，葉邊無刺，不常開），近根處葉身較窄，色綠，葉面呈灰白色，斷面有白膜，莖葉平滑柔軟。七月底開黃色頭狀花。味微苦。

食用時期和方法： 三月至八月底可採嫩莖葉在開水中燙一分鐘，撈出，換清水泡一小時，除去苦味，再行炒食。或洗淨後，放皮皮水中消毒，然後和醫生吃。可食幼苗高三、五寸。工作人  
員宜常服。

(彩圖號數——3)



## 蒲公英

別名——李李丁菜、黃花苗、蒲公草、白鼓丁、黃花郎、黃狗頭、構桿草、金蕡草、黃花地丁、耳癩草、狗乳草

朝名——曼鬱列（門得爾列）

學名——*Taraxacum platycarpum* Dahlst.

生態：多年生草本，生於田野道旁，易於採集。

形態：全株伏地叢生，外形與苦菜同，惟葉邊分裂處有甚大缺口，但間亦有無缺口的，邊緣無刺，葉色鮮綠。五月初葉叢中抽出花柄，高二、三公分，開黃色頭狀花。味微苦。

食用時期和方法：三月至五月底可採嫩葉食用，食用方法同苦菜。五月至八月採花放入湯中烹食。工作人員生食無毒。

（彩圖號數——4）







## 蒼朮

別名——山荊、山薑、山連、山精生、仙朮、赤朮

朝名——岱平（撒布朱）

學名——*Atractylis ovata* Thunb.

生態：多年生草本，生於山腰及山坡。

形態：莖高二、三尺，約有莖毛有白色絲狀物。葉互生，每葉有小葉片數片，小葉片互不對稱，成長後葉片極硬，邊緣有黃褐色密刺（中間小葉片約長九公分，寬五公分），九月莖端開白色或淡紅色頭狀花。葉味平淡，根芳香。

食用時期和方法：三月初到五月中旬採嫩莖葉炒食或作湯，根掘取後，可放入鍋中煮食或作湯，味美，可食嫩苗高約三、四寸。

(彩圖號數——5)





## 配格菜

朝名——妙朴量 (配格拉木兒)

學名——

生態：多年生草本，生山腰及山坡。

形態：莖高三尺餘。葉互生、長橢圓形，端尖，邊有齒，身有細毛（嫩葉光滑無毛）。葉片約長八公分，寬三公分）。九月開淡紫色頭狀花。微具胡蘿蔔味。

食用時期和方法：四月至六月中旬採嫩莖葉在開水中燙一分鐘，除去草味，再行炒食或作湯。可食嫩莖高度在一尺以下。

(彩圖號數——6)





## 兔兒傘

朝名——우산나물、父갓나물 (吳山拉木兒、擦乾拉木兒)

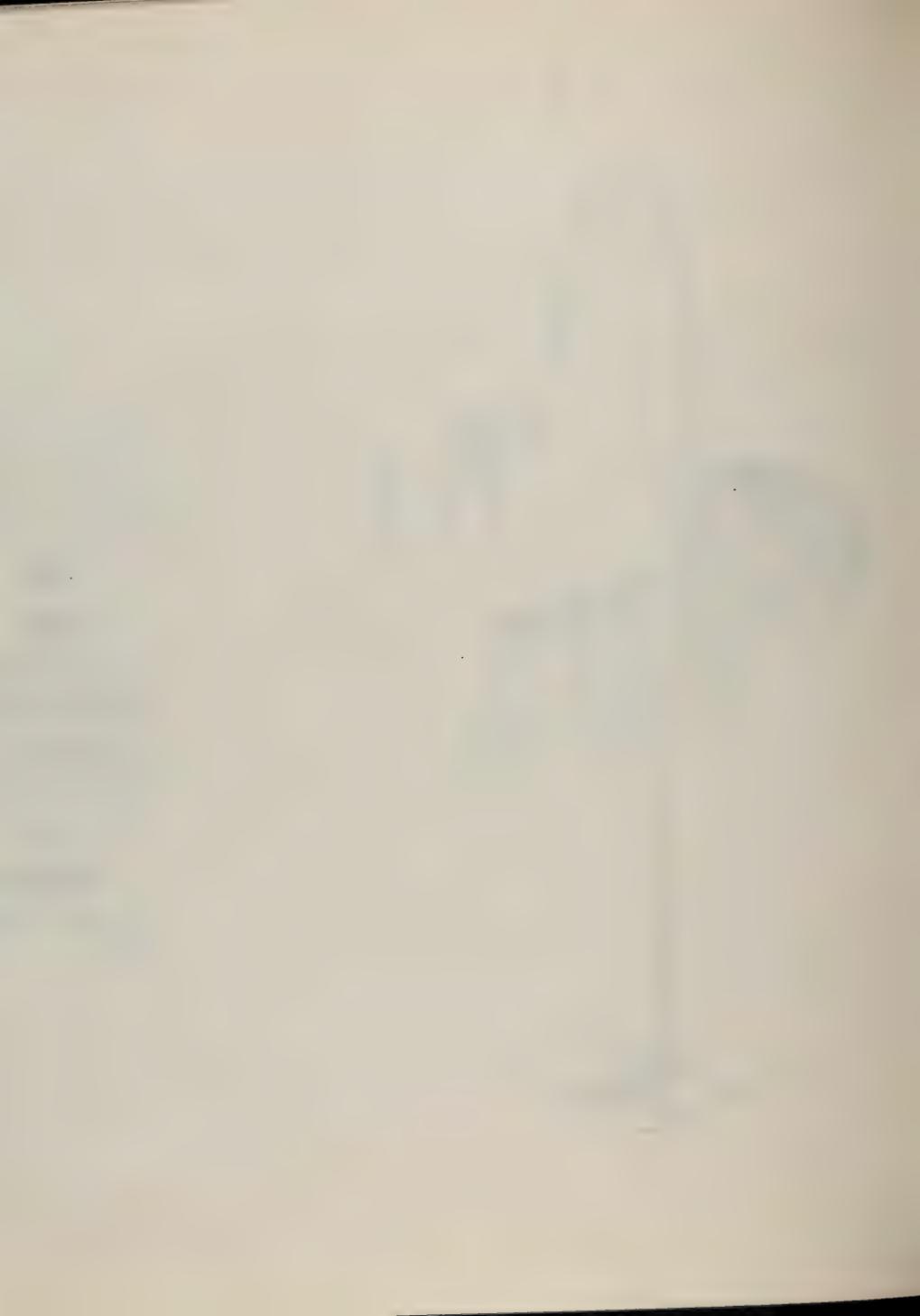
學名——*Cacalia Thunbergii* Nakai.

**生態：**多年生草本，生於山坡。

**形態：**開花抽莖時，高達三、五尺，莖有縱走條紋。每株具一至三個圓形葉片，此小葉片第一次多深裂為七個小葉片，以後再繼續進行第二次及第三次分裂，小裂片邊緣有鋸齒，總的大葉片形似傘蓋（小裂片約長十二公分，寬〇·五公分）。根大小似手指，外有黑色環狀斑節，內部白色。六月底開淡紫色花，花冠筒狀。味苦。

**食用時期和方法：**四月至五月底，採嫩葉在開水中燙一分鐘，撈出，換清水泡一夜再行炒食或作湯。可食嫩苗高度在半尺以下。

(彩圖號數——7)





## 山牛蒡

朝名——牛引引(叔里取)

學名——*Serratula deltoides* Makino.

生態：多年生草本，生於高山及山腰。

形態：開花抽莖時，高達三、五尺。葉片二等邊三角形，底邊凹入，葉互生，葉邊有大鋸齒，葉柄葉背均密生白色綿毛（葉片約長十八公分，寬十五公分）。八月中旬莖端開紫白色頭狀花。味平淡。

貪用時期和方法：四月至五月中旬採嫩葉攪入麵粉中作餅及饅頭，或陰乾後磨粉和入麵粉中蒸食。可食嫩苗高度在一尺左右。

(彩圖號數——8)





## 簡 萬

別名 — 水艾

朝名 — 曙參 (拔兒蘇)

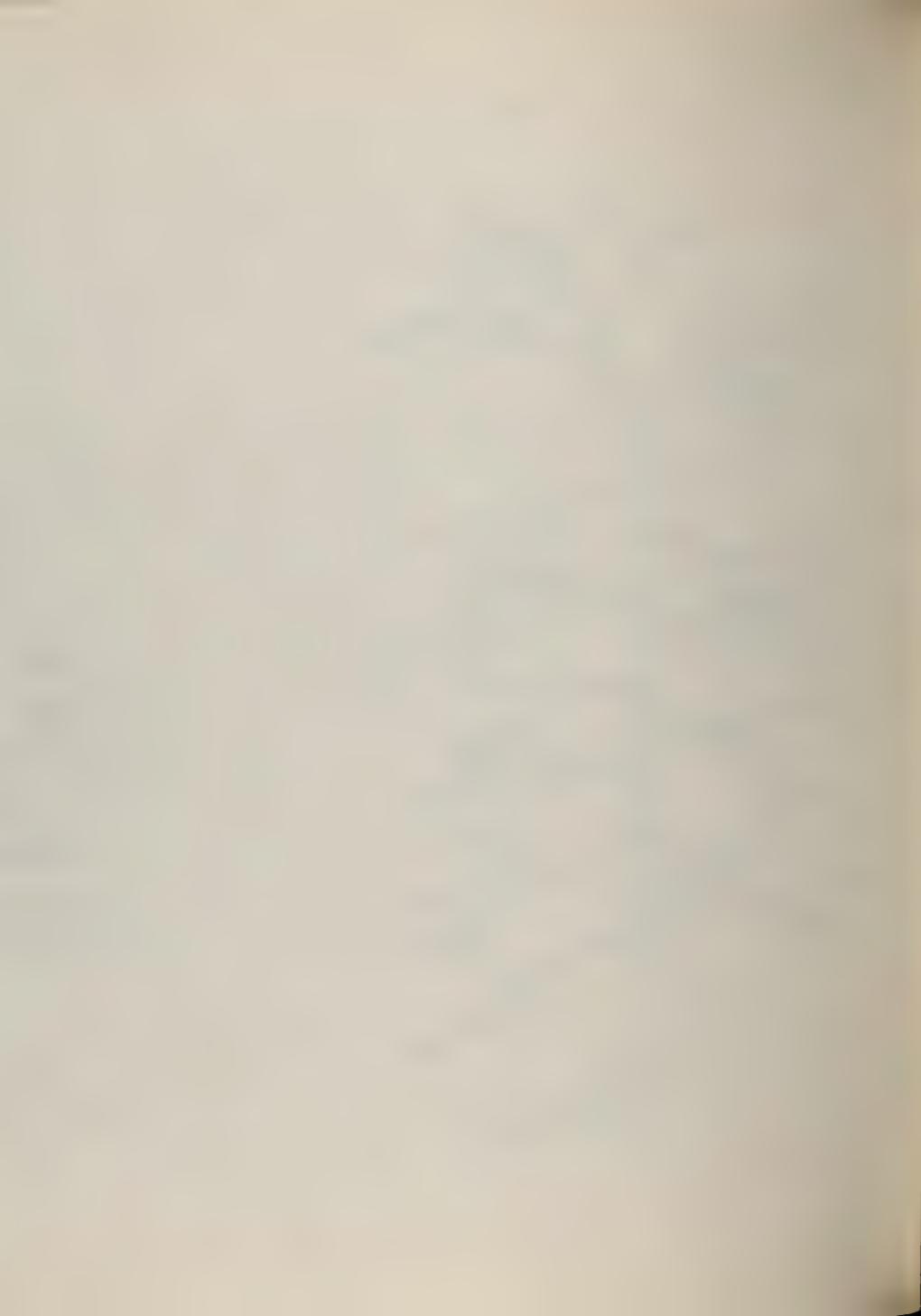
學名 — *Artemisia selengensis* Turcz.

生態： 多年生草本，生於平地溪邊。

形態： 莖高達五、六尺。葉互生，深裂，細裂片線形，多為三至五片，邊緣有鋸齒（細裂片約長十五公分，寬不及一公分），成長後，葉底面出現一層灰白色絲狀物質。味苦，微辣。

食用時期和方法： 四月至五月底採嫩莖放入開水中燙一下，撈出，瀝清水泡一日，經數次換水後取出炒食作湯或混入米粉中蒸餃子。

(彩圖號數——9)





## 苦 艾

朝名 —— 等 (蘇)

學名 —— *Artemisia vulgaris* L.

生態： 多年生草本，生於山溝或近水潮濕地。

形態： 莖高二、三尺。葉深裂，互生，葉片背面有白色絲狀物（葉片約長七公分，寬六公分）。具特殊香味。味甚苦。

食用時期和方法： 三月至五月上旬，採莖葉在開水中燙一分鐘，撈出，換清水泡三日，經常換水，然後炒食，亦可拌入米粉或麵粉中蒸成餃子。

(彩圖號數 - 10)





## 蒼 蘭

朝名——芳（蘇）

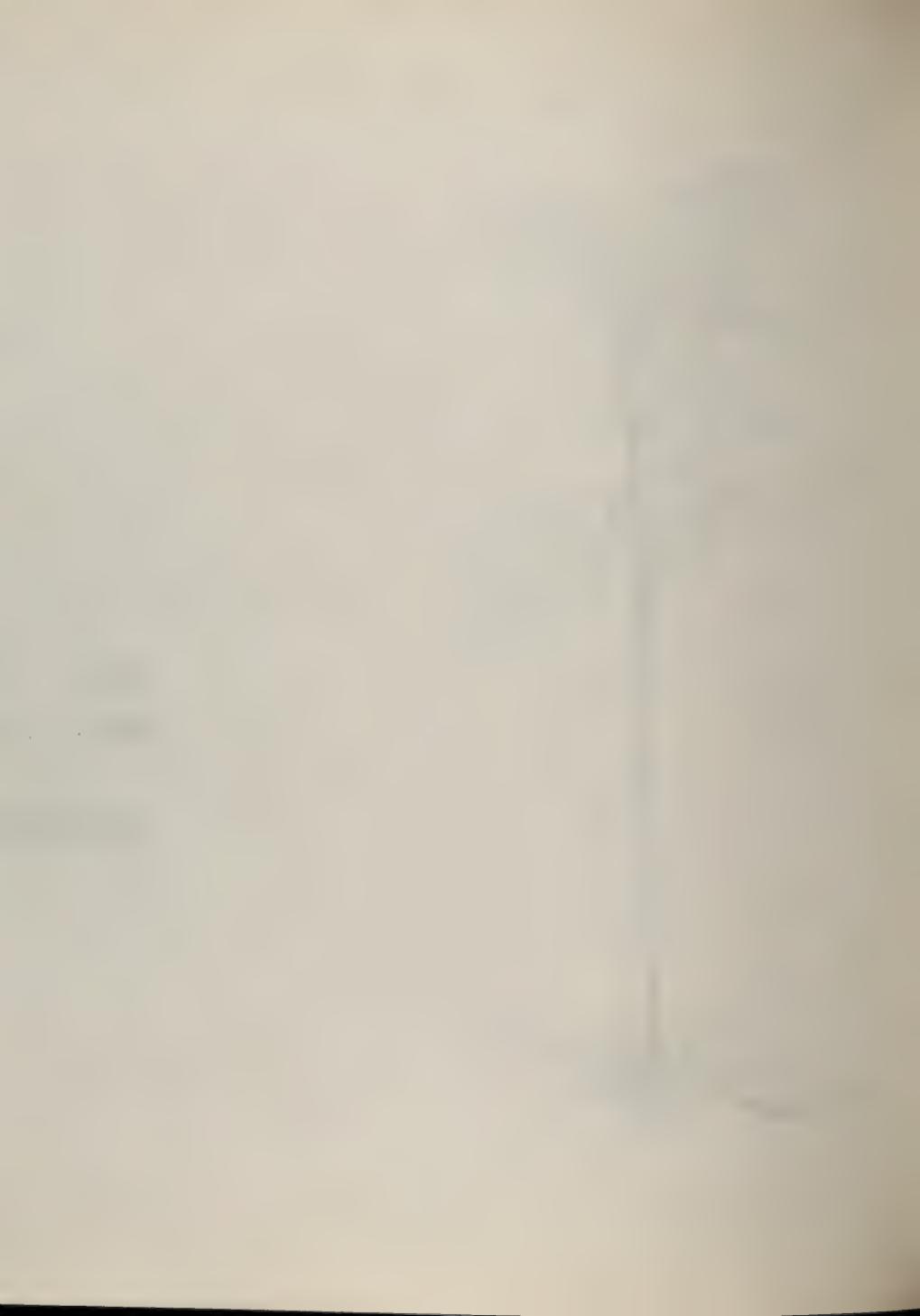
學名——*Artemisia vulgaris* L.

生態：多年生草本，生於山坡及山腳。

形態：同苦艾，惟葉片分裂極淺（葉片約長八公分，寬六公分）。

食用時期和方法：同苦艾。

（彩圖號數——11）





## 野 艾 蒿

朝名 ---- 蒿 (蘇)

學名 —— *Artemisia* sp.

**生態：** 多年生草本，生於山溝及近水處。

**形態：** 同苦艾，唯葉片分裂極深，形成若干線狀裂片（細裂片約長六公分、寬〇·四公分）。

**食用時期和方法：** 同苦艾。

(彩圖號數——12)





## 青 蒿

別名 —— 香蒿、野蕓蒿

朝名 —— 蒿 (蘇)

學名 —— *Artemisia* sp.

生態：二年生草本，生於江邊或溪邊。

形態：同苦艾，惟葉片整齊細裂，葉色鮮綠。九月莖端及葉腋開黃綠葉色小頭狀花。

食用時期和方法：同苦艾。

(彩圖號數——13)





## 茵 陳 蒿

朝名——芎(蘇)

學名——*Artemisia capillaris* Thunb.

**生態：**多年生草本，遍生於山坡、山溝、田野及溪邊。

**形態：**莖高二、三尺。初生的葉片分裂情形似胡蘿蔔葉，但後生的葉分裂成細絲，狀如松針，顏色鮮綠。九月莖端開綠色小頭狀花。

**食用時期和方法：**同苦艾。工作人員試食無毒。

(彩圖號數——14)





## 一枝黃花

朝名——魁斗草（卡爾拉木兒）

學名——*Solidago* sp.

**生態：**多年生草本，遍生山腰、山坡和山溝，易於採集。

**形態：**開花時莖高三尺。葉互生，長卵圓形，端尖，邊緣有鋸齒，光滑無毛，近根處莖及莖柄常帶紫色。九月莖端葉腋出短穗，每穗開六至七掌小頭狀花，黃色。可食嫩莖短，葉多由近根處長出（嫩莖葉長約十五公分，寬四公分餘）。味苦。

**食用時期和方法：**三月至六月底，採嫩莖葉在開水中燙一分鐘後，撈出，換清水泡一夜炒食。可食嫩莖高二、三寸。工作人員試食無毒。

（彩圖號數——15）





## 驢韌板子菜

朝名——멧나물 (明拉木兒)

學名——

**生態：**多年生草本，遍生山腰、山坡和山溝，易於採集。

**形態：**開花時莖高三尺。外形與一枝黃花極為相似，惟幼苗不抽莖，莖由根部長出，葉片有短硬毛，故表面粗糙（葉片約長十六公分，寬五公分）。九月莖端開淡紫色頭狀花，排列成繖房狀，惟大多數均不抽莖不開花，伏地生長。苦味。

**食用時期和方法：**三月至六月中旬，採嫩葉在開水中燙一分鐘後，撈出，換清水泡一夜後炒食，可食嫩苗高二、三寸。工作人員試食無毒。

(彩圖號數——16)





## 東風菜

別名——冬風

朝名——毛列(董宜)

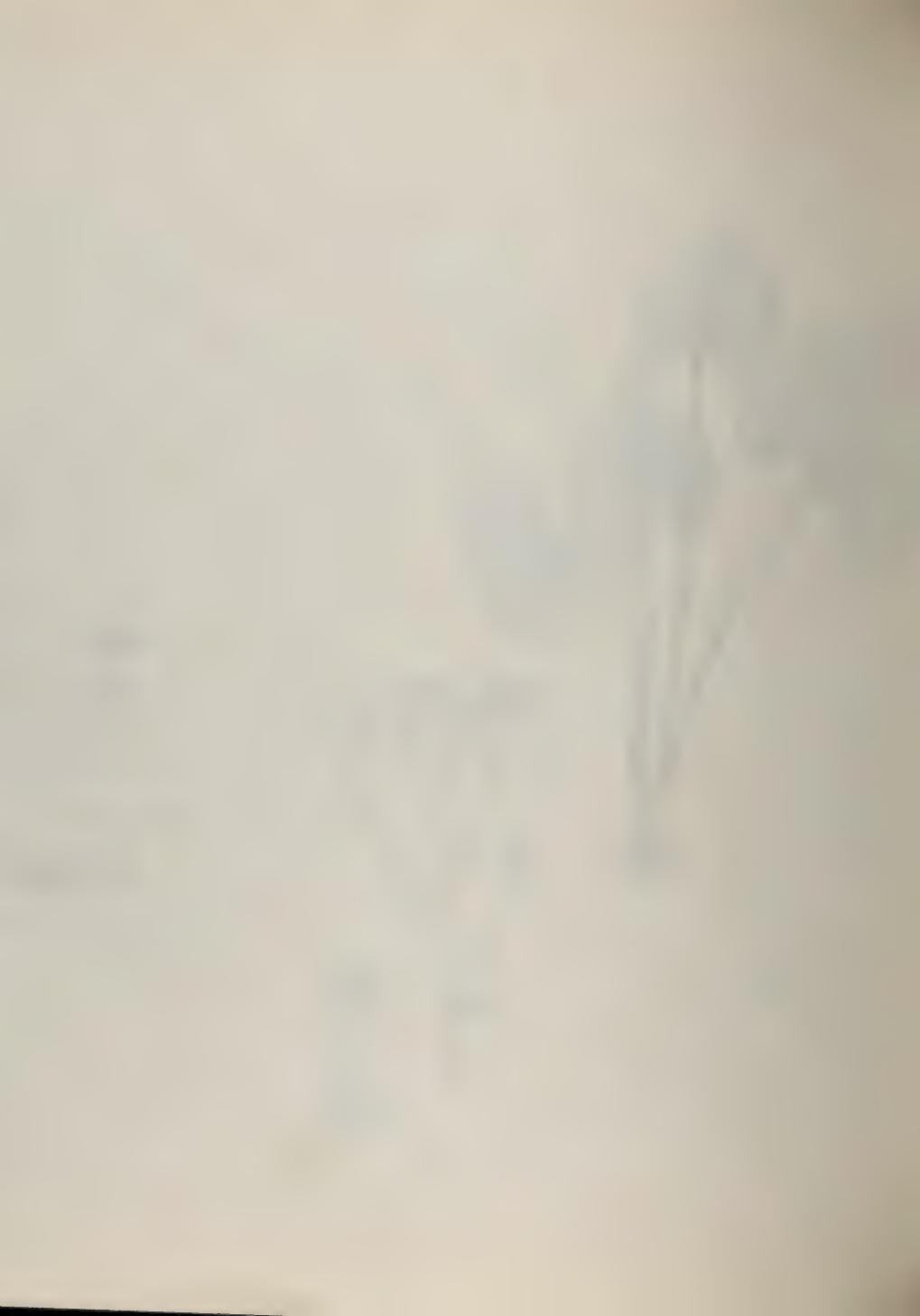
學名——*Aster scaber* Jhunb.

生態：多年生草本，生高山、山腰及山坡。

形態：開花時莖高約五尺。葉互生，葉片心臟形，端尖（與山牛蒡葉相似，惟葉背係綠色）邊緣有鋸齒，葉柄及葉身有毛，葉網多成紫紅色（葉片約長十公分，寬七公分）。八月中旬莖端開白色小頭狀花。微具松香味。

食用時期和方法：四月至五月底採嫩莖葉在開水中燙一分鐘，撈出，換清水泡四小時，然後炒食或作湯。工作人員試食無毒。

(彩圖號數——17)





## 雅 葱

朝名——소리채、침두이（少立菜、摺不杜義）

學名——Scorzonera albicanlis Bge.

**生態：**多年生草本，生於山腰及山坡陽地，易於採集。

**形態：**伏地生長，外形略似萬年青。葉橢圓形，端尖，色淡綠，面有灰白色物質覆蓋，邊緣無齒，身無毛，質柔軟，有光澤（葉片約長十三公分，寬二公分）。主根粗大，外有具橫紋的黑色苞葉。五月開花，味平淡。

**食用時期和方法：**四月至六月中旬，採嫩葉及花柄炒食或作湯。工作人員試食無毒。

(彩圖號數——18)





## 桔 梗

別名——利如、房圖、白藥、梗草

別名——도라지 (多拉機)

學名——*Platycodon* sp.

**生態：** 多年生草本，生於高山、山坡及山腰陽地，易於採集。白色桔梗常種植於園圃中。

**形態：** 莖高約二、三尺。每節具一至四葉不等，但一般多為二葉輪生，葉片長卵形，端尖，邊有鋸齒，背面略成灰白色（葉片約長六公分，寬四公分）。根圓錐形，長約十餘公分，直徑一公分餘。七月月中旬莖端開紫花或白花，在山野中生長者多開紫花，花未開放時，五花瓣融合成拳狀。紫花桔梗根葉味苦，白花桔梗根葉味平淡。

**食用時期和方法：** 三月至五月底可採嫩莖葉在開水中燙一分鐘，取出，用清水泡最少三晝夜，經常換水，才能將苦味除去，以便炒食或作湯。春、夏、秋三季均可掘根食用，食前將皮剝去，在熱水中燙兩小時，除去苦味，再用手拉成細絲炒食，或加醬油、蔥、辣椒等生食。工作人員試食無毒。

(彩圖號數——19)





## 沙 參

別名——苦心、志取、虎鬚、白參、識美、文希、鈴兒草、羊婆頭

朝名——弓刈吵（打幾沙）

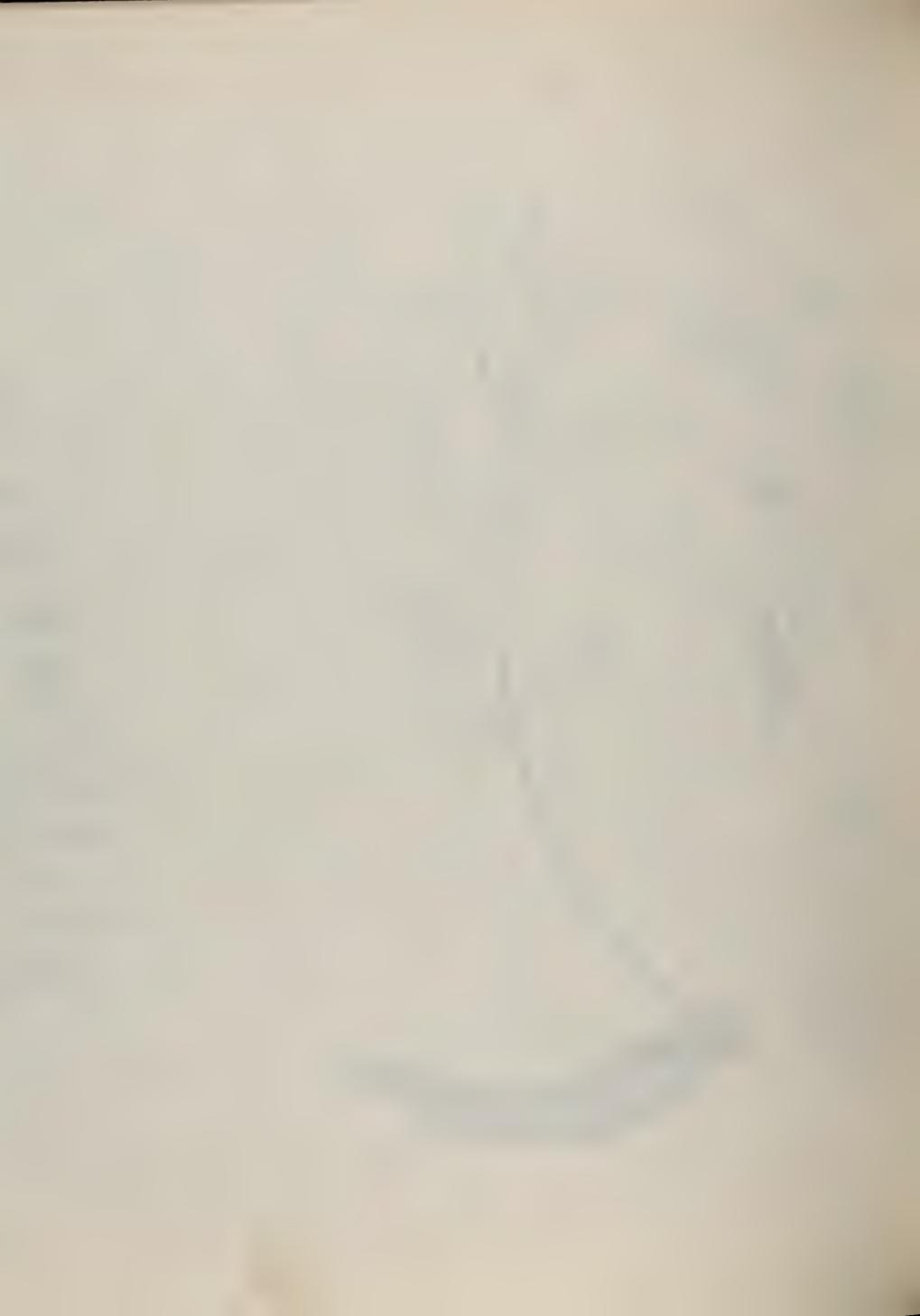
學名——*Adenophora* sp.

生態：多年生草本，生於高山、山坡、及山腰，易於採集。

形態：外形與桔梗極為相似。每節有一至五個葉片不等，（葉片約長八公分，寬六公分）。與桔梗的區別是（1）沙參葉背毛糙、葉背青軟，桔梗葉背灰白、質粗糙；（2）沙參根部外皮粗糙，桔梗外皮光滑。八月中旬開紫色鐘狀花，花冠五裂。在山野中又常見兩種沙參，一種細葉的叫做狹葉沙參，（葉片約長十四公分，寬不及一公分），另一種圓葉的叫做杏葉沙參，均可採食。根葉味平淡。

食用時期和方法：三月至五月底可採嫩莖葉和醫生食或炒食。工作人員試食無毒。

（彩圖號數——20）





## 敗 醬

別名——女郎花、苦蕪、澤敗、鹿腸、鹿首、馬草、  
血眼草

朝名——마라리(馬他利)

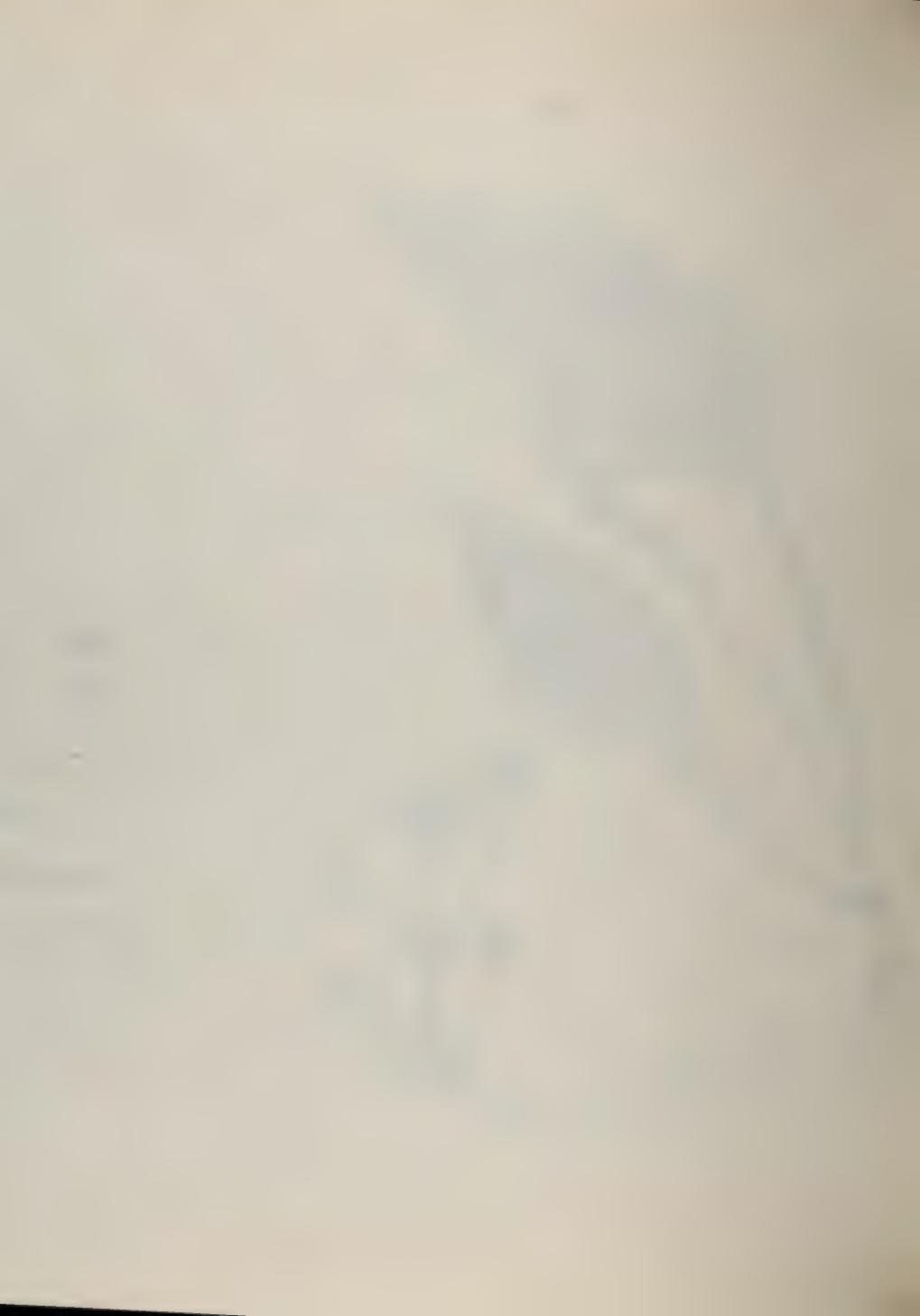
學名——*Patrinia scabiosaeifolia* Link.

生態：多年生草本，生於山坡、山腰及山腳易於採集。

形態：莖高三、五尺，幼苗伏地生長。葉對生，初生葉多不分裂，後生葉羽狀分裂，葉身有較長的茸毛，質柔軟，邊緣有鋸齒（葉片約長十二公分，寬三公分餘）。八月初莖端開黃色五瓣花，排列成繖房花序。味苦。

食用時期和方法：三月到七月底採嫩莖葉在開水中燙一分鐘，撈出，換清水泡一晝夜，除去苦味後炒食。可食幼苗高一、二寸。

(彩圖號數——21)





## 胭 脂 麻

別名——男郎花

朝名——叫咗咗（地瓜兒沙）

學名——*Patrinia villosa* Juss.

生態：多年生草本，生於山坡、山腰及山腳，易於採集。

形態：莖高三、五尺，幼苗伏地生長。葉對生，葉邊不分裂或三裂分裂，葉身有很密的茸毛，質柔膩，邊緣有鋸齒，整棵外觀似敗醬，惟葉片短而寬（葉片長約八公分，寬五公分）。七月底莖端開白色五瓣花，排列成繖房花序。味苦。

食用時期和方法：四月至八月中旬採嫩葉在開水中燙一分鐘，撈出，換清水泡一夜後炒食。可食幼苗高一、二寸。工作人員試食無毒。

（彩圖號數——22）



## 金銀花

別名——忍冬、鶯鶯藤、左缠藤、金釵股、老翁鬚、忍冬藤、  
金銀藤、鶯哥藤、蜜桶藤、通靈草

朝名——**咍咍령** (翁改等吾兒)

學名——*Lonicera japonica* Thunb.

生態：蔓生小灌木，生山腰、山坡、山腳及平地道旁。

形態：葉長丈餘，纏繞其它植物生長。葉對生，長橢圓形，  
革質，葉被茸毛，葉背有白灰，邊緣無齒（葉片約長四公分，寬二公  
分）。五月即開花，花冠基部結合成筒狀，開口端由兩部花瓣組  
成，上部僅一個花瓣，下部有四個花瓣，花初開時白色，後變黃色，  
香味甚濃。花、葉味苦。

食用時期和方法：四月至五月底採嫩莖葉在開水中燙一  
分鐘，撈出，換清水泡一夜後炒食。五月至九月可採花泡茶，味  
清香可口。

(彩圖號數——23)







## 車 前 子

別名——車輪菜、當道、芣苢、蝦蓑衣、牛衣、牛遺、勝烏菜、  
馬耳、舌草、牛舌、大車前

朝名——길장나물、叫珊瑚(給兒掌拉木兒、擺寧卡)

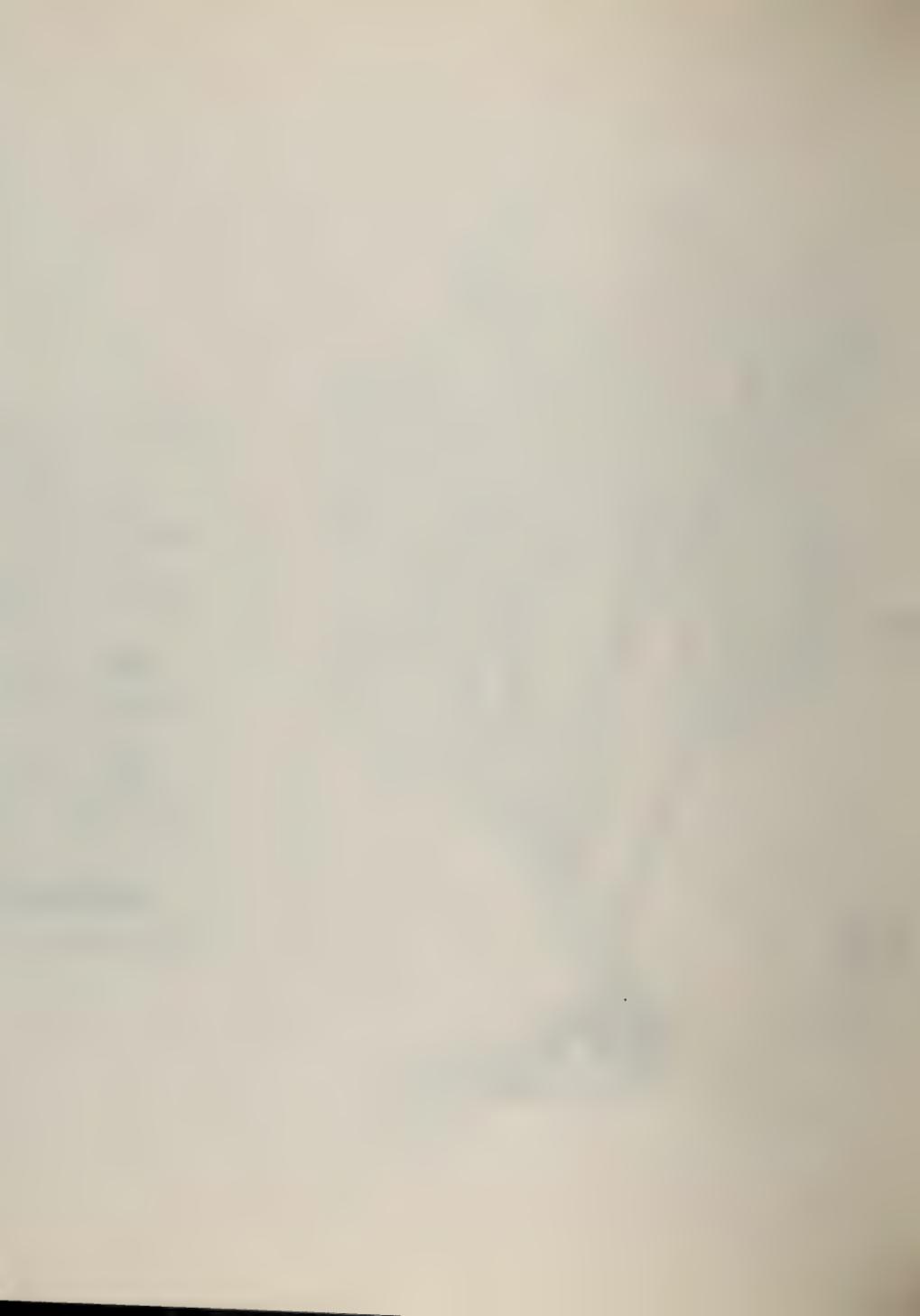
學名——*Plantago major* L. var. *asiatica* Decne.

**生態：**多年生草本，生於平地溪邊，易於採集（生於平地道旁的，株矮小，亦可食用）。

**形態：**葉由根部叢生，卵狀橢圓形，葉面光滑無毛，邊緣無齒（葉片約長三十五公分，寬八公分）。七月，葉間出花穗，高出葉上，形如鼠尾，花細小，色青白。味平淡。

**食用時期和方法：**四月至六月底，採嫩葉炒食或作湯，朝鮮人民多乾製後供冬用。

(彩圖號數——24)





## 薑 香

別名——兜婆婆香

朝名——烈咗斗鬱 (機改拉木兒)

學名——*Agastache rugosa* O. Ktze.

生態：多年生草本，生於山溝陰濕處。

形態：莖高三、四尺，方形。葉對生，長心臟形，葉身有毛，邊緣有齒（葉片長約七公分，寬五公分）。七月莖端開紫或白色小脣形花，具紫蘇的香味，味苦。另有一種與薑香外形相同的植物，亦生於山溝陰濕處，不宜供食；與薑香的區別，是葉、芽無香味，七月底開紅色脣形花。

食用時期和方法：四月至七月中旬可採嫩葉及芽在開水中煮一分鐘，撈出，換清水泡一日炒食或作湯。亦可將嫩葉切碎（不用燙、泡），拌入花生豆或黃豆中作調味用。工作人員試食無毒。

(彩圖號數——25)





## 連 錢 草

別名——地錢兒

朝名——斐斗量 (改拉木兒)

學名——*Glechoma hederacea* L.

生態：多年生蔓草，生於平地路旁陰濕地，易於採集。

形態：莖長二、三尺，橫生地上，方形，具硬毛，綠色或紅色。葉圓形，對生，邊緣有鈍鋸齒（葉片直徑約三公分）。生長開地的，葉紫紅色，陰地綠色。五月間由葉腋開淡紫色小脣形花。具薑香的香味，味苦。

貪用時期和方法：四月至五月底採嫩莖葉在開水中燙一分鐘後，撈出，換清水泡一夜炒食。

(彩圖號數——26)





## 夏枯草

別名——瀘州夏枯草、百草、夕匱，乃東、燕面、茺蔚  
益母草、益明、貞蔚、野天麻、堵麻、火枕、  
鼻臭草、苦低草、土質汗、

朝名——가지나물 (卡基拉木兒)

學名——*Prunella vulgaris* L.

生態：多年生草本，生於山腳及山坡。

形態：莖高尺餘，方形，但初生莖多為圓形，上被白毛，一般為紫紅色，間亦有白色的。葉對生，橢圓形，端尖，邊緣無齒或分離不明顯，身有細毛，實葉狀（葉片約長六公分，寬不到二公分）。六月開莖端出穗，開紫色脣形小花，在穗上排列成圈，每圈間有兩片二級形葉隔離。味微苦。另一種與夏枯草易混的植物，生平地，葉窄，莖葉被有較多的茸毛，不宜採食。

食用時期和方法：四月至五月底採嫩莖葉在開水中燙一分鐘，撈出，換清水泡四小時炒食。可食幼苗高一、二寸。

(彩圖號數——27)





## 旋 花

別名——蕷子根、姑子花、兔耳草、小旋花、旋蕷、筋根、  
情筋根、拖腸草、美草、天劍草、罐枝牡丹

朝名——叫咗（減沙）

學名——*Calystegia japonica* Choisy.

生態：多年生草本，生於田野中。

形態：莖長三、五尺，蔓生地上或纏繞其它植物生長。葉互生，二等邊三角形，底邊似牛耳，斷面有白漿（葉片約長八公分，寬三公分）。根白色，較莖略粗壯。六月葉腋開紫紅色漏斗狀花，上午開放，中午以後即謝去。葉味平淡。田野中尚有幾種植物易與旋花相混，但均可利用旋花的葉互生、質柔軟，斷面有白漿，味平淡等特點區別之。

食用時期和方法：四月至五月可掘根與大米混合煮飯，或乾燥後磨粉與米混合蒸煮，然後打成「大糕」，味甜。四月至六月可採嫩莖葉炒食或作湯。

（彩圖號數——28）





## 珍 珠 菜

別名——扯根菜、虎尾

朝名——叫巴弓(格哥利)

學名——*Lysimachia clethroides* Duby.

生態：多年生草本，生於高山、山腰及山坡。易於採集。

形態：高二、三尺，近根處莖多紅色。互生，葉身有茸毛，邊緣無齒，六月莖端開五瓣白色花。味酸，澀口。因生長地點不同而分成兩種類型：

(1) 寬葉珍珠菜一生潮濕陰地，葉片約長十二公分，寬五公分，葉柄常有紅點，株較高，達三尺。

(2) 窄葉珍珠菜一生陽地，葉片約長八公分，寬二公分，株較矮，高二尺。

食用時期和方法：五月至六月中旬，採嫩莖葉在開水中燙一分鐘，換清水泡半日後炒食或作湯，工作人員試食無毒。可食幼苗高度在一尺以下。

(彩圖號數——29)





## 水 芹

別名——芹菜、水斬、水英

朝名——미나리 (米拉利)

學名——*Oenanthe javanica* Dc.

生態：多年生草本，生於平地溪邊。

形態：夏季開花時莖高一、二尺，圓扁形，蔓生地上繁殖。葉互生，羽狀複葉，葉柄基部包莖，外有縱走條紋（葉片約長二公分，寬一公分餘）。七月底莖端開白色（或淡紅色）五瓣小花，排列成蝶形花序。莖葉有香氣，具胡蘿蔔味。

食用時期和方法：四月至八月初，採嫩莖葉炒食，風味絕佳。工作人員試食無毒。

(彩圖號數——30)





## 蒙古利

朝名——哈子引（蒙古利）

學名——*Pimpinella arguta* Nakai.

生態：多年生草本，生於溪邊。

形態：莖高三、五尺，外形與水芹相似，惟莖直立，株高葉大。葉互生，羽狀複葉，莖柄基部包莖，外常具紫色條紋（葉片約長五公分，寬三公分）。主根粗大，外皮有環狀條紋。九月初莖頂開白色五瓣小花，排列成復繖形花序。莖葉有胡蘿蔔味。

食用時期和方法：五月至六月中旬採嫩莖葉在開水中燙一分鐘，撈出，換清水泡一夜後炒食。水邊有一種毒芹，外形似蒙古利，惟葉較細長，根較粗大，有劇毒，不能採食。可食幼苗高約五寸。工作人員試食無毒。

(彩圖號數——31)





## 爬幾金菜

胡名 —— 甘列拉叶量 (爬幾金拉木兒)

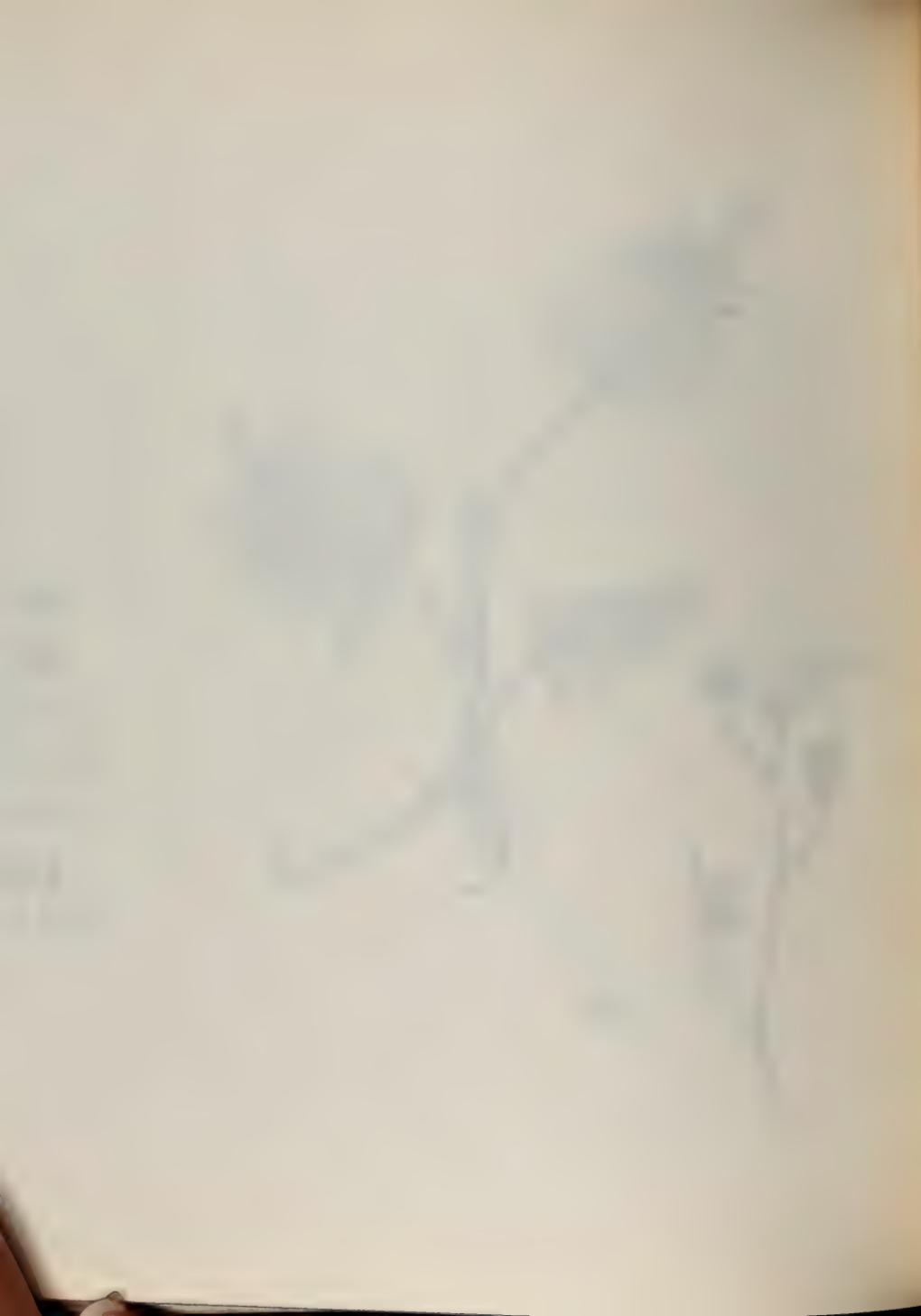
學名 —— *Angelica flaccida* Kom.

生態： 多年生草本，生於山溝潮湿處。

形態： 夏日開花時莖高三、五尺。葉互生，羽狀分裂，小葉不長圓形，端尖，葉緣有細齒，尖端的三片小葉排列成叉狀，葉柄基部膨脹，外具縱走條紋（小葉片約長五公分，寬一公分餘）。根部支離地，有縱橫橫紋。八月中旬莖端開白色五瓣小花，排列成鐘狀花序。具胡蘿蔔味，微澀。

食用時期和方法： 五月至六月底採嫩莖葉在開水中燙一燙，得出，撈出，用清水泡兩小時然後炒食。可食幼苗高約三、五寸。

(彩圖號數 —— 32)





## 鴨兒芹

別名 野薑藥、三葉芹

朝名 —— 粘斗量 (差木拉木兒)

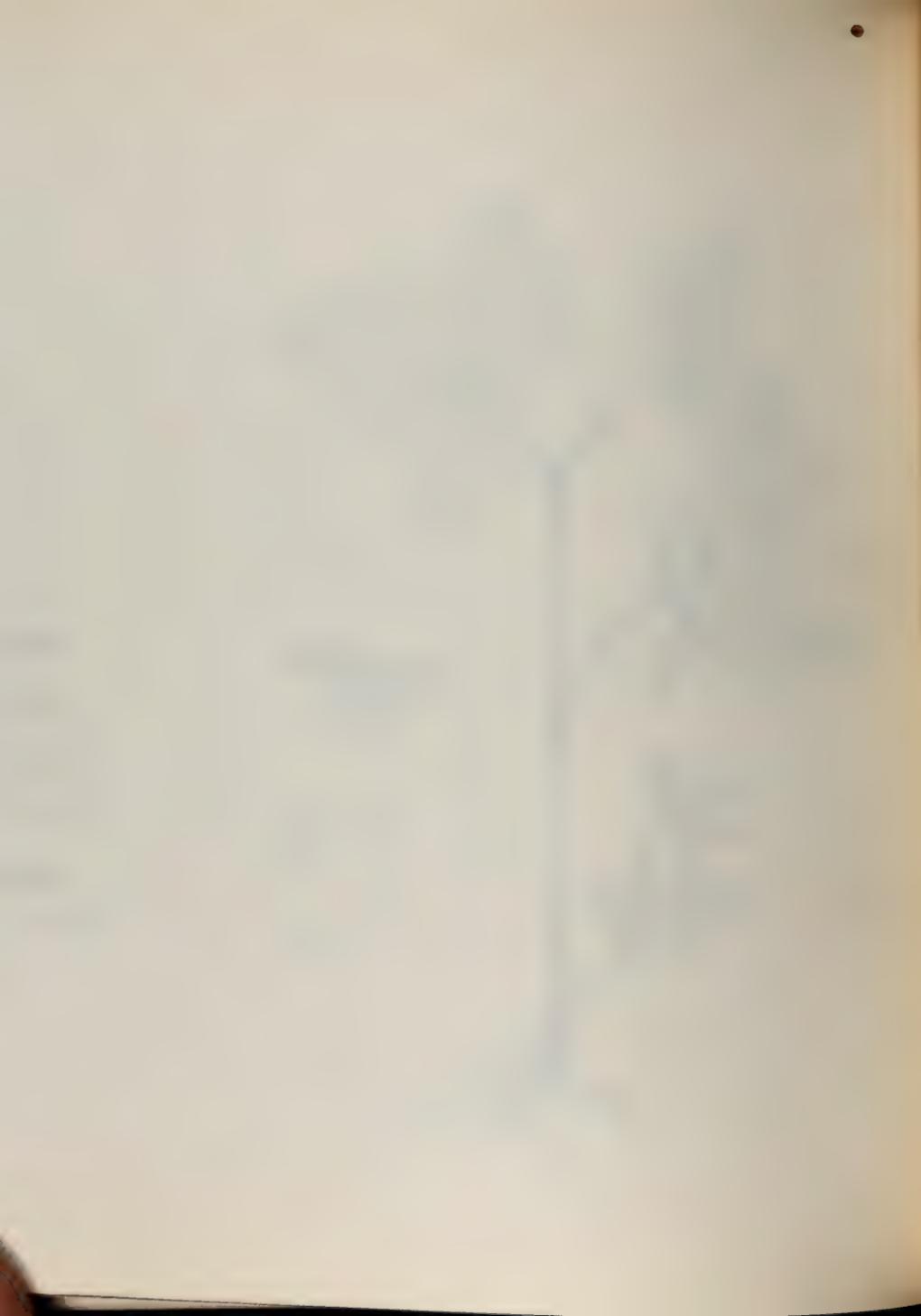
學名 —— *Pimpinella brachycarpa* Nakai.

生態：多年生草本，生於高山陰地，樹下腐葉處最易採集。

形態：夏日開花時莖高三、五尺，下部略成紫紅色。葉互生，每片大葉由三片小葉合成，葉邊有齒，中間小葉片略成四邊形，葉柄基部包莖（中間小葉片約長九公分，寬三公分）。八月中細葉端開白色至鮮小花，排列成複繖形花序，有胡蘿蔔味。

食用時期和方法：四月至六月中旬採嫩莖葉炒食。可食嫩莖高六、七寸。

(彩圖號數 —— 33)





## 變豆菜

別名——山芹菜

朝名——기魯巴子지 (基魯木拔古吉)

學名——*Sanicula elata* Hamilt.

生態：多年生草本，生於平地溪邊。

形態：莖高三尺，外形略似假芹菜，莖有縱走條紋。葉互生，三至五裂，質柔軟，無毛，邊緣有齒，背面有光澤，葉柄基部包莖（大葉片約長七公分，寬十公分）。七月葉腋開黃綠色小花，花後果實有刺。具胡蘿蔔味，微苦。

食用時期和方法：四月至六月初採嫩莖葉在開水中燙一分鐘，換清水泡兩小時後炒食。

(彩圖號數——34)





## 堇 菜

別名——紫花地丁

朝名——안풀喟이꽃, 오창화(安朱兒盆義格、鵝掌海)

學名——*Viola* sp.

**生態：**多年生草本，遍生於平地道旁、山坡及山腳，易於採集。

**形態：**葉叢生，葉片長卵圓形，微內捲，似兔耳，葉柄長，兩側有翼，葉色青綠，身有短茸毛（葉片約長四公分，寬六公分）。莖根外皮黃色。五月葉間出花梗，開五瓣紫紅色花，花後結黃豆大小的果實，成熟後三裂，內有黑色種子。味平淡，有滑覺。

**食用時期和方法：**四月至五月底，採嫩葉在開水中燙一分鐘，撈出，換清水泡兩小時，除去草味，再行炒食。

(彩圖號數——35)





## 雀蒲哪菜

朝名——雀蒲菜 (趙隔不基)

學名——*Viola* sp.

生態：草本，生高山、山腰及山坡。

形態：莖高一尺，近根處白色。葉互生，心臟形，邊緣有鋸齒，葉柄基部有二片分齒極深的小托葉（心臟形葉約長五公分，寬二公分）。五月開藍色五瓣花，花後結成心臟形小果實，內含多數黑色種子。味平淡。

食用時期和方法：四月至五月中旬，採嫩莖葉炒食。可食嫩苗高不過四、五寸。

(彩圖號數——36)





## 湖 南 連 翹

別名——巴草、黃花劉寄奴

朝名——어말나물 (滿米爾拉木兒)

學名——*Hypericum Ascyon* L.

生態：多年生草本，生於山腰及山腳。

形態：莖高三尺餘。葉對生，長橢圓形，邊緣無齒，質柔軟，身光滑無毛，兩葉基部相連（葉片長約八公分，寬二公分）。八月莖端開黃色五瓣花。味平淡。

食用時期和方法：四月至六月初，採嫩莖葉在開水中燙一分鐘，除去草味，再行炒食。

(彩圖號數——37)





## 南 蛇 藤

朝名——노방에당울 (羅磅額等吾兒)

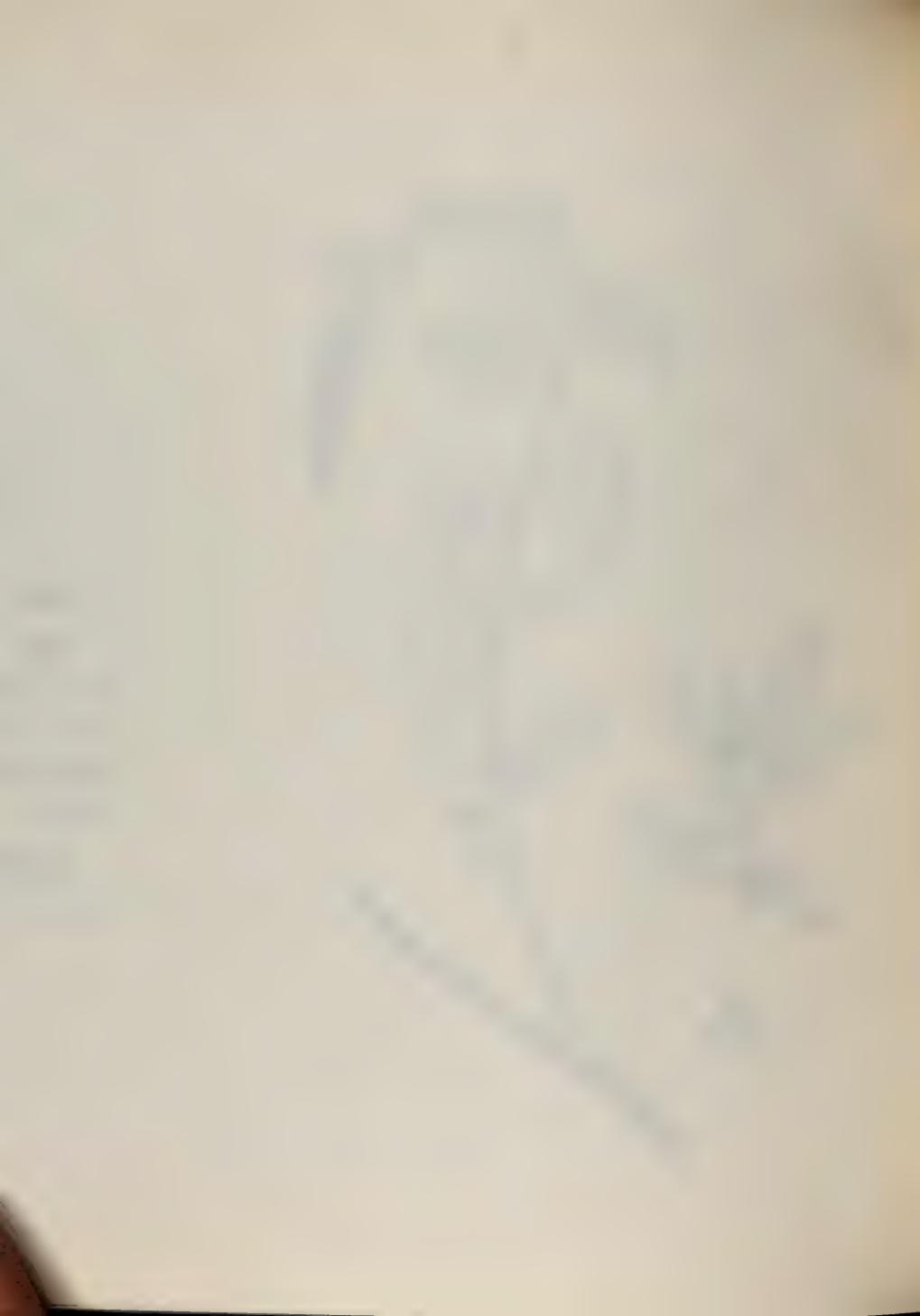
學名——*Celastrus orbiculatus* Thunb.

生態：灌木，生於高山，山腰及平地道旁。

形態：株狀，惟株甚大(大株成樹，直徑可達七、八公分)。葉互生，二瓣形或圓形，枝端新生的葉，形似葫蘆，邊沿有鈍齒，質柔潤。六月開黃綠色小花，似梔花。花後結圓形果實，果實外皮漸變黑，成熟後外皮三裂，內部有三瓣紅色果肉，中包種子，味平淡。

食用時期和方法：四月至六月底採嫩莖葉在開水中燙一分鐘，換清水泡一小時後炒食。

(彩圖號數——38)





## 酢漿草

別名——酸漿草、醋母草、鴉酸草、小酸芽、三葉酸、三角梭、酸母、酸箕、雀兒酸、雀林草、赤孫施、酸穀草。

綫名——丑州酸蕷(高麗拔兒挑不)

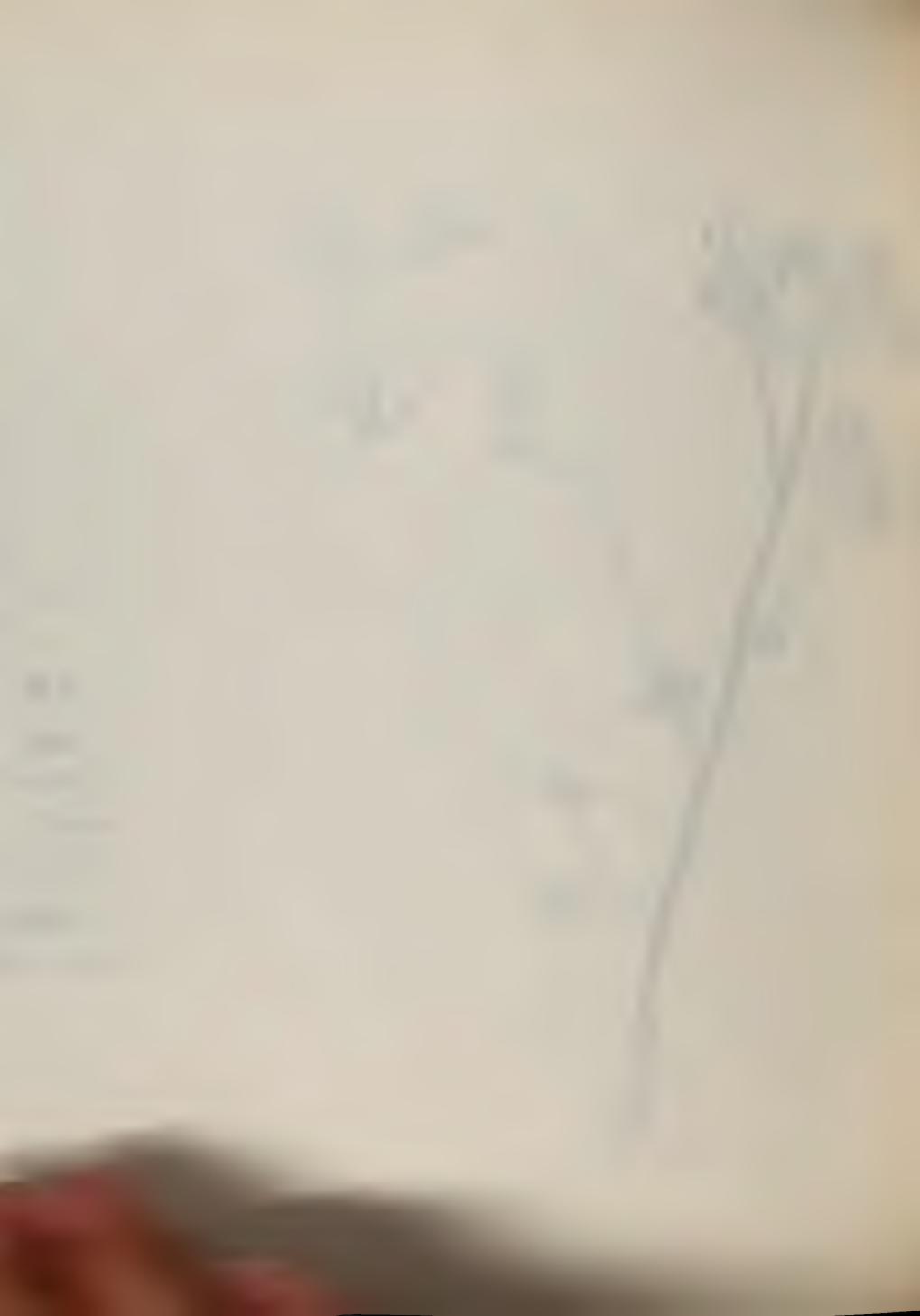
學名——*Oxalis corniculata* L.

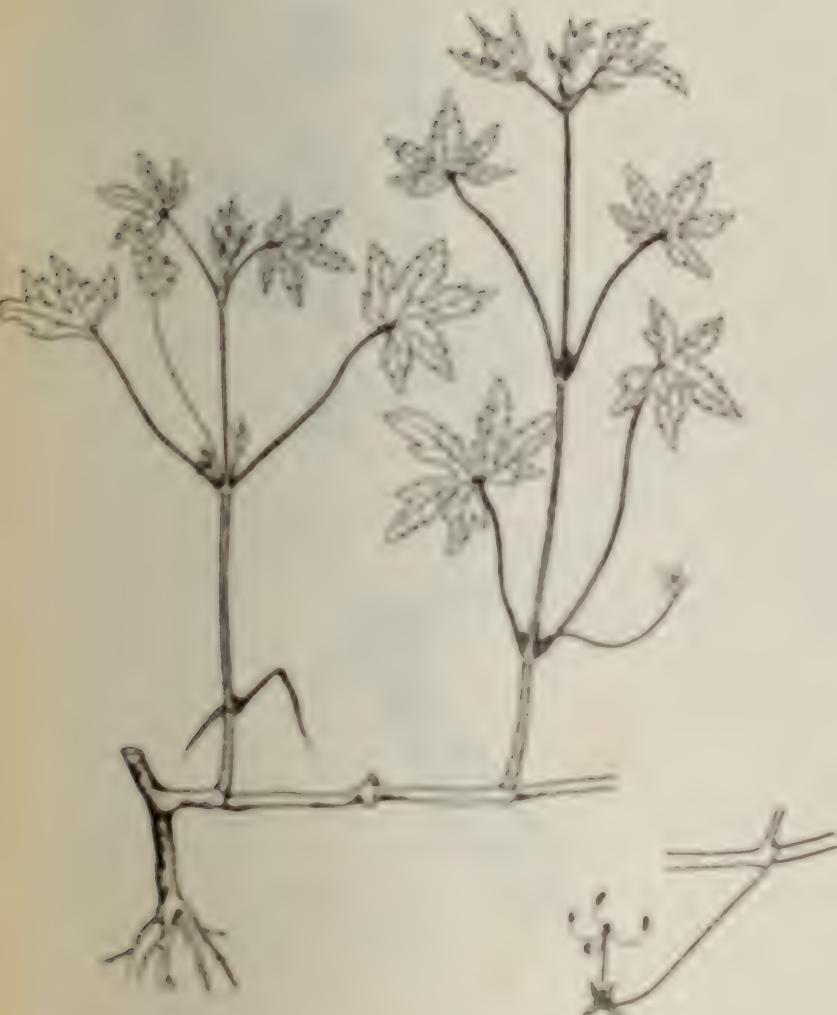
生態：多年生草本，生於田野道旁及山坡、山腳。

形態：莖高四、五寸。葉互生，每一葉片分生三小葉，小葉掌狀全緣形，色淡綠，質柔軟，葉柄及莖被軟毛（大葉直徑約為二分半）。六月開花，葉腋開五瓣黃色花，花瓣近基部有紅色條紋。花後結成圓錐形果實，成熟後裂開，彈出種子。味酸。

食用時期和方法：四月至七月初採嫩葉在開水中燙一分鐘，撈出，換清水泡兩小時後炒食。工作人員試食無毒。

(彩圖號數——39)





## 牽牛兒苗

別名 —— 牽牛兒苗、撓牛兒苗、牽牛兒苗、牽巴巴、  
蔓蕷青、風露草、紫地榆

綫名 —— 旱菖蒲 (木折木撲兒)

學名 —— *Geranium nepalense* Sweet.

生態： 多年生草本，生山溝、平地溪邊陰濕處，易於採集。

形態： 莖長二、三尺，淡紫色，橫臥地上。葉對生，大葉片  
多三裂或五裂，葉緣有鋸齒，葉柄及莖有茸毛，葉色綠（大葉片長  
寬約七公分）。七月，葉腋開淡紫紅色五瓣花，多成對，花後結蒴  
果如兩牛角，成熟後五裂，種子散出。味澀。

食用時期和方法： 四月至六月採嫩葉在開水中燙一分鐘  
時，強者水泡兩小時，然後炒食。四月至九月中旬，採莖葉陰乾，  
可代茶用，並有止瀉功能，味美。工作人員試食無毒。

(彩圖號數 —— 40)





## 葛 藤

別名——葛根、鵝齊根、鹿藿、黃斤

綱名——禮斗（其兒基）

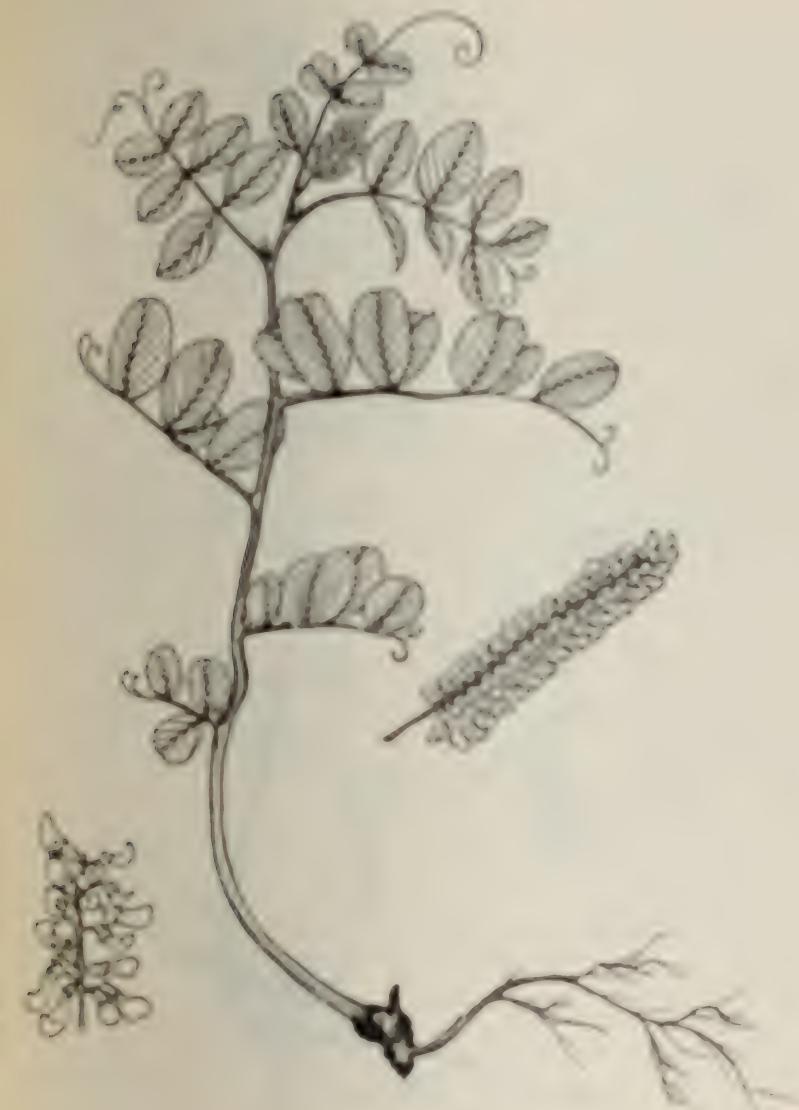
學名——*Pueraria Thunbergiana* Benth.

生態：多年生藤木，生於高山及山腰。

形態：莖細長達三、四丈，依附其它植物或岩石生長。莖、葉、莢均具黃褐色茸毛，毛長而密，莖尖端特別明顯。葉互生，三葉掌狀全裂葉序，小葉片呈心臟形（小葉片約長十二公分，寬七公分）。根較粗，直徑達二公分，長達一公尺餘。七月底開紫紅色或白色蝶形花，九月結線形莢果。嫩葉味平淡，根味甜。

食用時期和方法：二三月至五月初採嫩莖葉炒食或作湯。莖皮和根可採取根作澱粉，作時將根搗碎，在水中揉洗，澱粉沈底在下，取出混在粥內煮食。





## 草 藤

朝名——啗音基 (馬爾國兒基)

學名——*Vicia pollida* Turez.

生態：多年生草本，生道旁、山腳、山腰及山坡。

形態：莖蔓生，方形，長達三、五尺，捲附其它植物生長。羽狀複葉，互生，小葉片橢圓形，尖端微凹，二至五對不等（小葉片約長二公分，寬一公分），複葉頂端有二捲鬚，基部有二蝶形托葉。花葉或和莢被抽穗，開紫色蝶形花。花後結莢果，九月成熟，種子形狀和大小似綠豆。味平淡。

食用時期和方法：三月至五月中旬，採嫩莖葉用開水燙一分鐘後炒食或作湯。種子可放入粥中煮食。

(彩圖號數——42)





## 大葉草藤

朝名 —— 떠리나물 (沙利拉木兒)

學名 —— *Vicia pseudo-orobus* Fisch. et Mey.

生態： 多年生草本，生於山腰及山坡陰地。

形態： 莖蔓生，捲附其它植物生長，形似草藤，惟葉片較大。 羽狀複葉，互生，小葉片一至四對，橢圓形，端尖（小葉片約長五公分，寬三公分），具捲鬚，複葉基部有二片托葉。 八月莖尖開淡紫紅色蝶形花，花後結長橢圓形莢果。 葉味平，食。

食用時期和方法： 四月至五月末採嫩莖葉炒食或作湯。  
開水燙一分鐘後烹食。

(彩圖號數 —— 43)





## 注芒決明

別名——弓蔬

朝名——點斗量（花兒拉木兒）

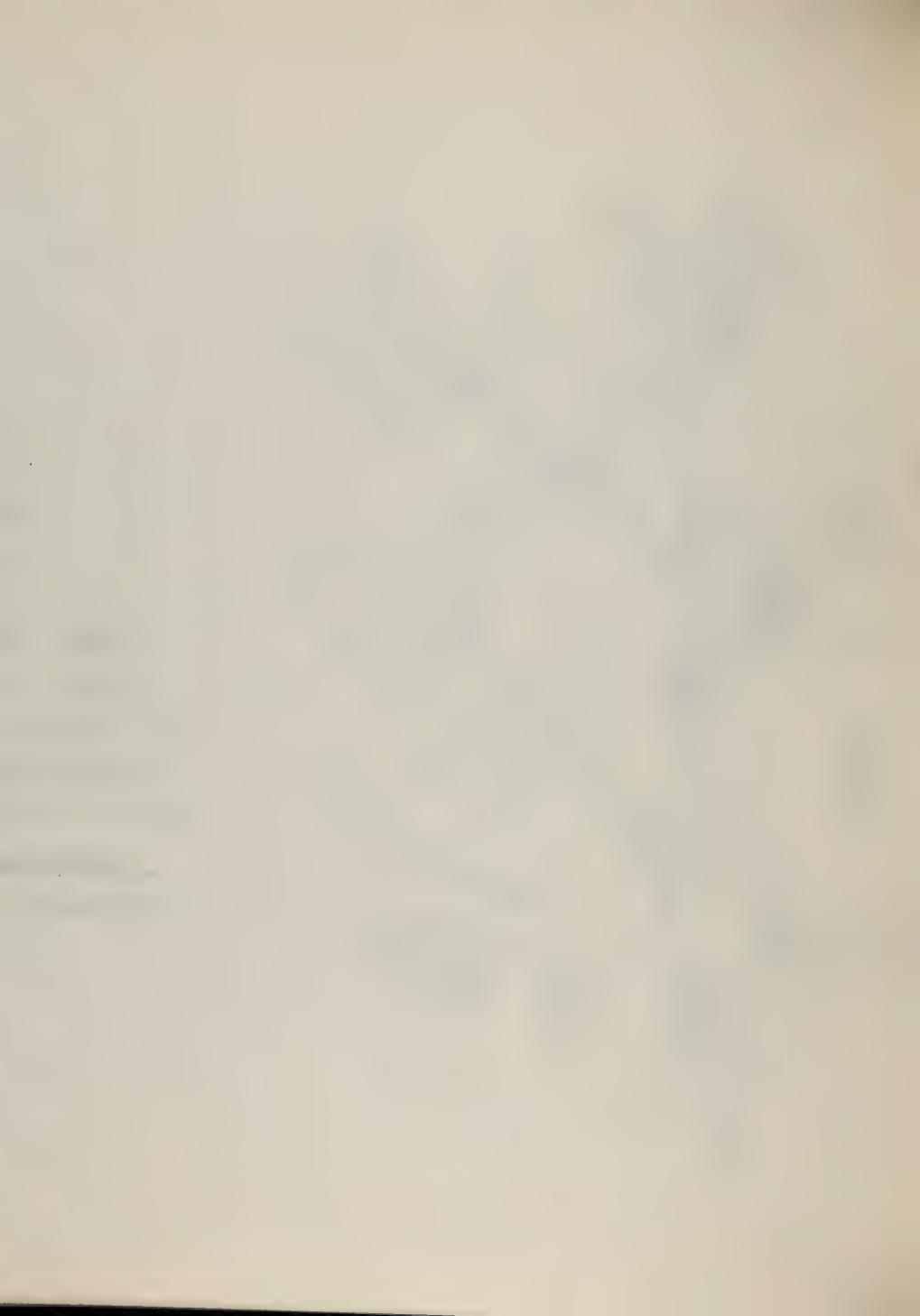
學名——*Lathyrus Davidii* Hance.

**生態：**多年生草本，生於山腰及高山陰地。

**形態：**水旁間大者攀緣，葉掌狀複葉，全葉呈卵狀橢圓形，背面有白毛而質變革。六月開蝶形花，將開的花呈青白色，已開的呈白色，開過內呈土黃色。花後結狹長形的莢果，種子似綠豆，惟外形較大。

**食用時期和方法：**四月至五月底採嫩莖葉炒食或作湯。  
嫩莖葉加水煮一小时便可食。

(彩圖號數——44)





## 鷄 眼 草

別名 —— 槐不齊、牛黃黃、公母草

朝名 —— 짜구지 (炸古基)

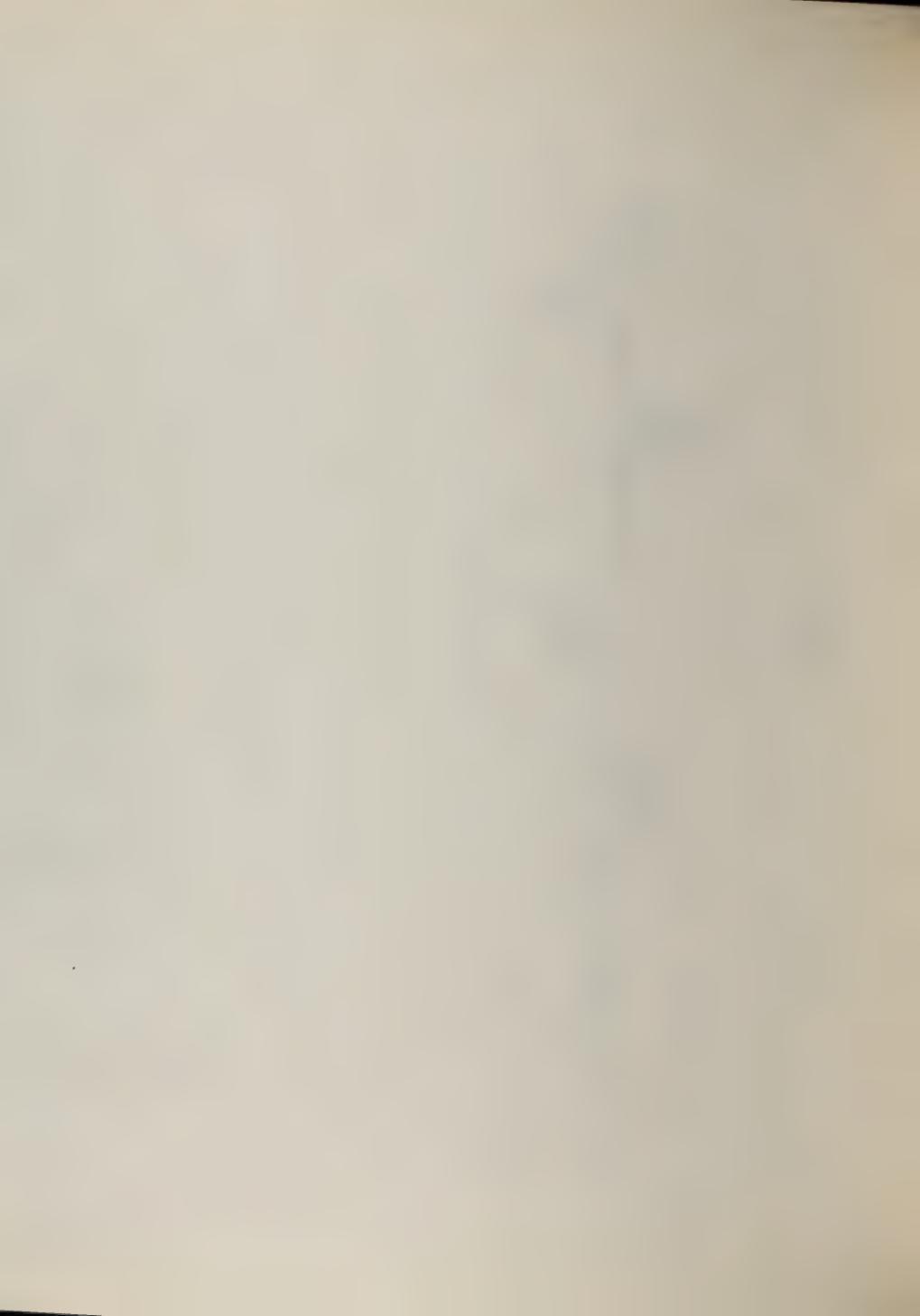
學名 —— *Kummerowia striata* Schindl.

生態： 单木，生原野、山坡及山脚，極易尋找。

形態： 似苜蓿，惟植株較小。莖直立，高不及半尺。葉互生，掌狀三小葉片，緣圓形，葉脈顯明，分向兩邊放射（小葉片約長一寸半強，寬四、八公分）。八月中旬葉腋開淡紫色蝶形花。花後結扁圓形莢果，種子黑色。具苦味。

食用時期和方法： 五月至六月中旬，採嫩莖葉在開水中燙一會時，洗去，存清水中泡兩日後炒食或作湯。葉中含纖維素較多，可作火鍋的底料，也可入麵食中食用。工作人員試食無毒。

(彩圖號數 —— 45)





## 歪頭菜

別名——谷蕷、二葉菴

朝名——弓斗斗雲 (羅克杜拉木兒)

學名——*Vicia unijuga* Al. Br.

**生態：**多年生草本，生於山腰及高山。

**形態：**莖高三尺。外形似大葉草藤，惟每片複葉只具兩片小葉，無葉捲鬚，小葉長卵形，端尖，大小同大葉草藤。味平淡。

**食用時期和方法：**四月至五月底採嫩莖葉炒食或作湯。  
可食嫩莖高度在一尺以下。

(彩圖號數——46)





## 野 薔 薇

別名——營實、香妹妹花、雪客

朝名——가시덤불 (卡西德目不兒)

學名——*Rosa granulosa* Keller.

生態：落葉小灌木，生於平地道旁及山腳。

形態：莖長三、五尺，蔓生，具硬刺。葉互生，羽狀分裂，小葉片大都七個，橢圓形，端尖，周圍有細齒，葉柄具刺，基部有兩片細長的托葉（小葉片約長三公分，寬一公分餘）。六月初葉腋開白或粉紅色花，花瓣五或六片，香味甚濃，花後結圓形果實，九月果實變紅。味澀。

食用時期和方法：三月至六月中旬採新生粗壯嫩芽在開水中燙一分鐘，撈出，用清水泡十分鐘即可炒食。亦可剝皮後生食。

（彩圖號數——47）



## 龍芽草

別名——瓜香草、仙鷄草、老鶴嘴、馬鞭草、風頭草

綫名——吐早弓（行吐利）

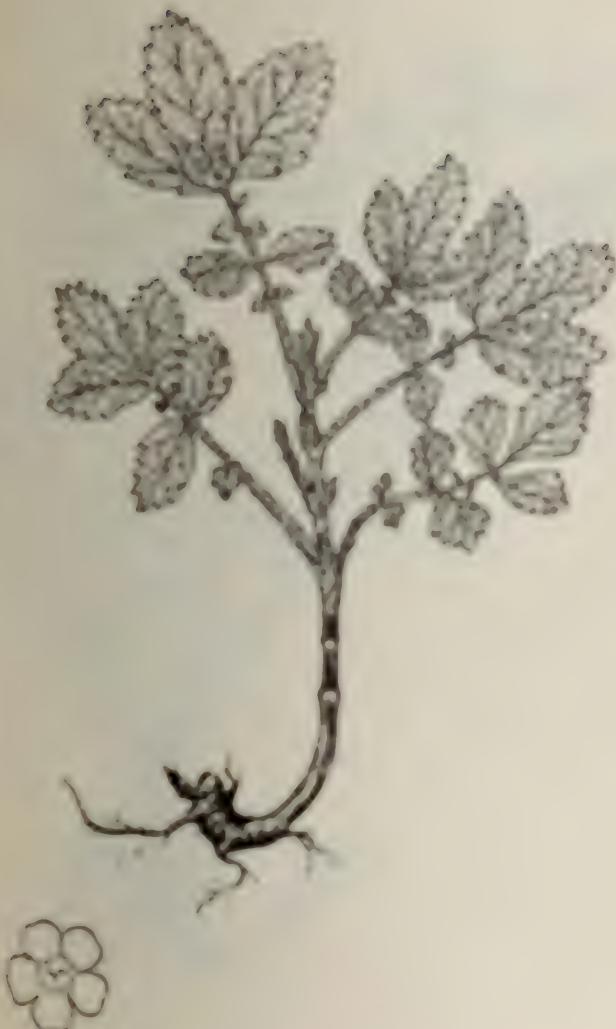
學名——*Agrimonia pilosa* Ledeb.

**生態：** 常生於草地上，生於平地及山腳，極易採集。

**形態：** 外形略似花生苗，夏日開花時莖高二、三尺。葉互生，羽狀複葉，每一複葉約含大小兩種葉片十個以上，小葉片橢圓形，葉緣有鋸齒，葉軸深紅色，葉裏有毛，葉柄毛較長，基部有二枚葉枕，葉枕大（半掌片形長四公分，寬二公分）。根部外皮暗紅色，內部白色。莖頂中間莖端開出此五瓣花，花後結帶刺果實。味苦。

**食用時期和方法：** 二月至五月宜採嫩莖葉在開水中燙一燙後，洗去，並清潔，乾淨後炒食。可食嫩莖高約三、四寸。

(彩圖號數——48)







## 水楊梅

朝名 —— 베玷社나물 (別底不心拉木兒)

學名 —— *Geum Aleppicum* Jacq.

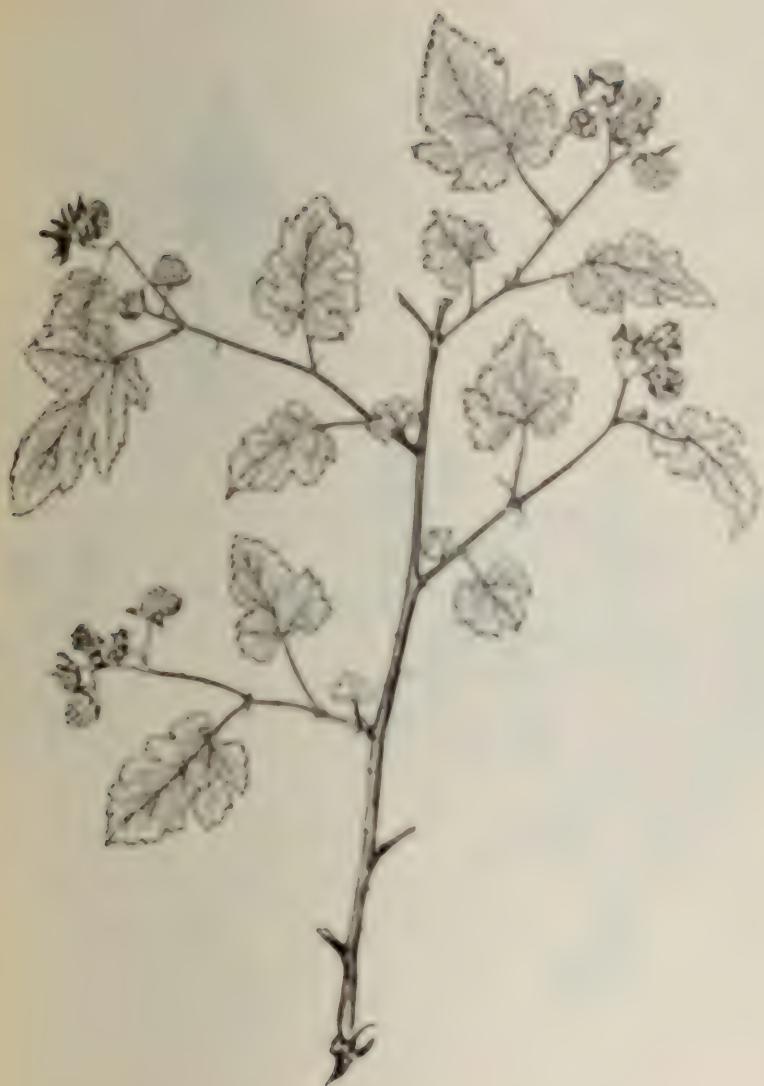
生態： 多年生草本，生於山溝陰濕處及平地溪邊。

形態： 夏日開花時莖高二、三尺。葉為羽狀複葉，中間雜有大小葉片，側生葉圓形，分裂不深，葉柄基部有二托葉包莖生長，葉身及莖有較長的毛。六月莖端開五瓣黃色花，花後結帶刺果實，種子一端具鈎狀的刺。味酸。

食用時期和方法： 同龍芽草。

(彩圖號數 —— 49)





## 懸鉤子

朝名——哈子(打兒股)

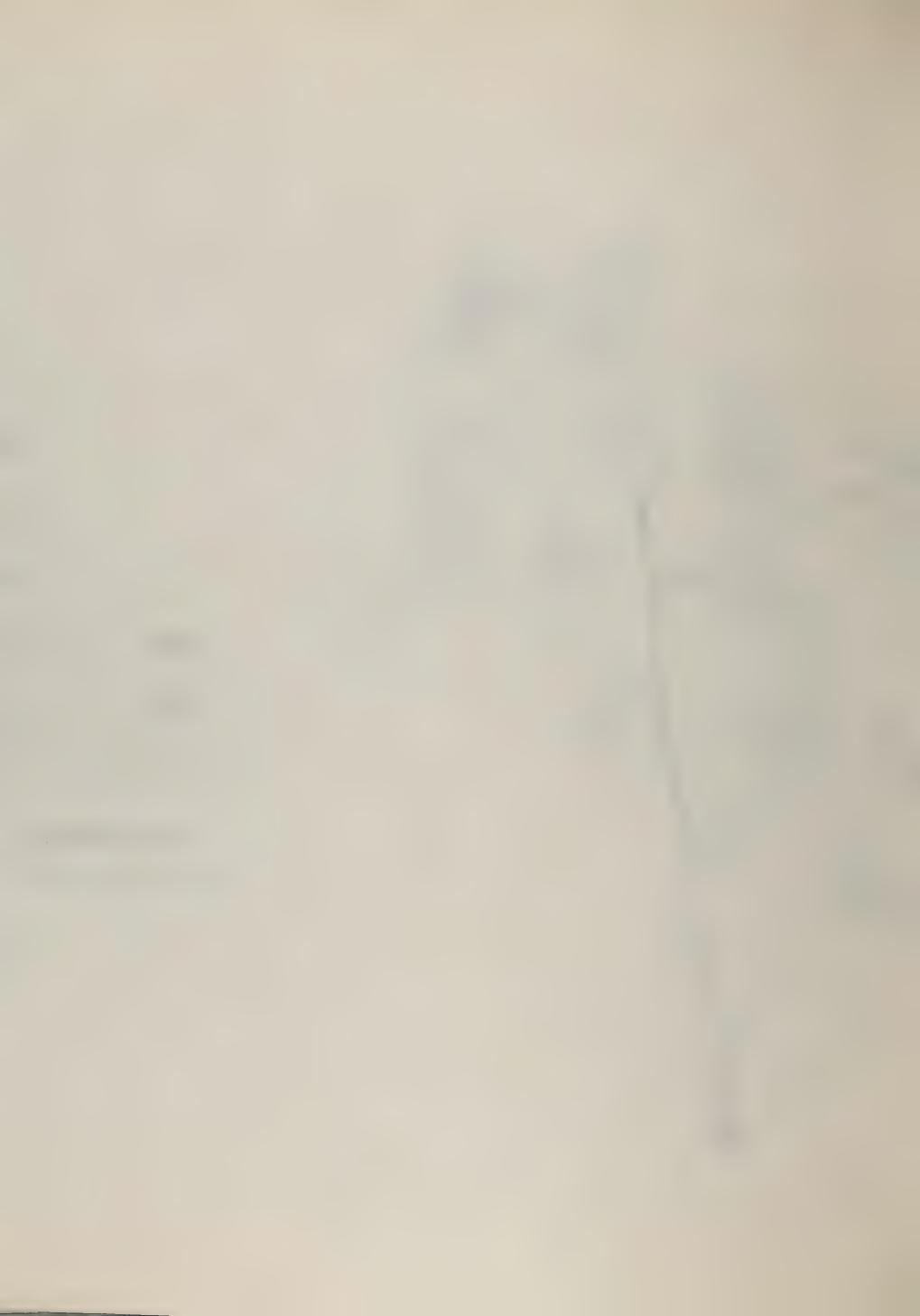
學名——*Rubus* sp.

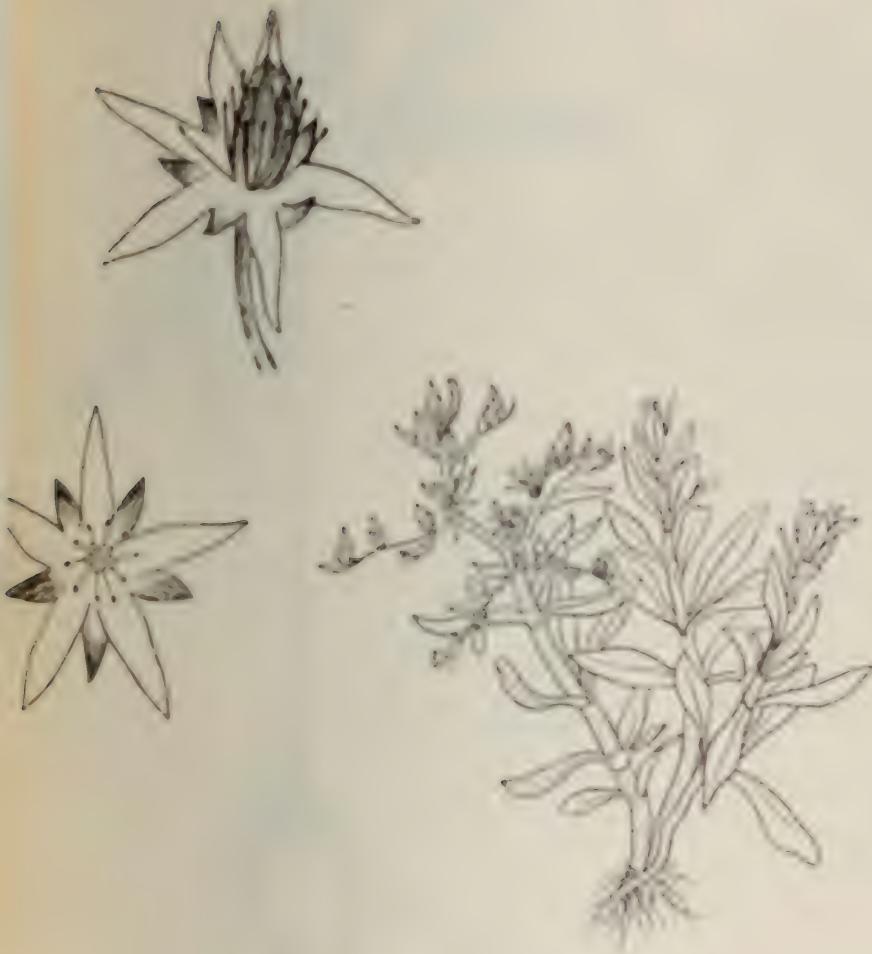
生態：落葉小灌木，生山腰及高山，陰濕處生長的較壯。

形態：莖高三、五尺，莖及葉柄有硬刺。葉互生，掌狀，三裂，葉緣有鋸齒（葉片約長九公分，寬六公分）。五月葉腋開花，七月結果實成熟，紅色，味甜。

食用時期和方法：七、八月間採紅色果實用清水洗淨，在皮皮水中泡五分鐘後，即可生吃。

(彩圖號數——50)





## 托爾菜

綱名 一隻斗骨 (托爾拉木兒)

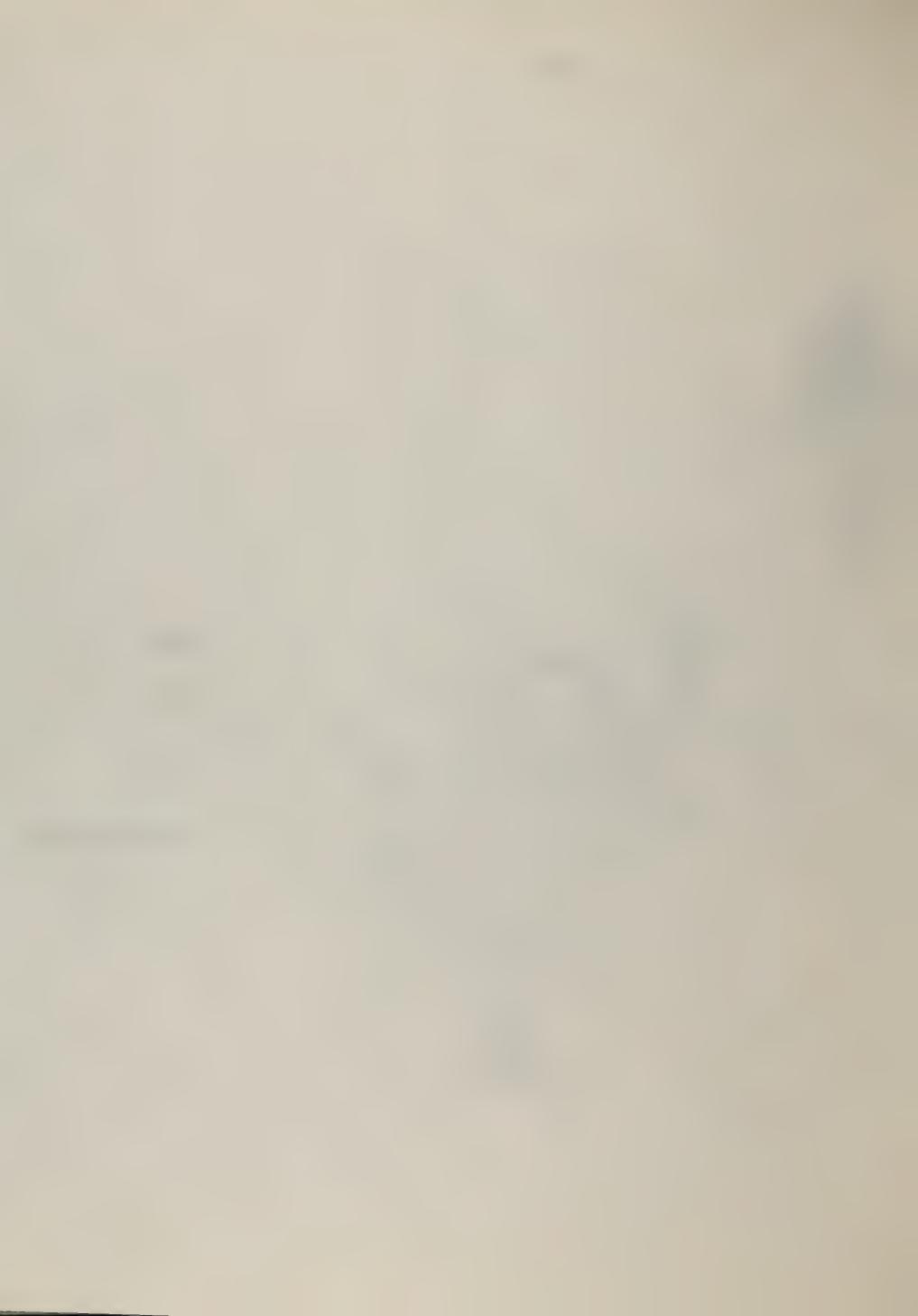
學名 —— *Sedum sarmentosum* Bge.

生態：多年生草本，生於田野道旁及山腰山腳。

形態：高三、五寸。葉扁平，端尖，肥厚多肉，色黃綠，三葉  
輪生（葉長約一公分，寬〇·六公分）。六月莖端開黃色五瓣  
花。味平淡。

食用時期和方法：四月份至六月中旬採嫩莖葉用開水燙  
一分鐘後，加入醋、薑、鹽拌涼菜吃。

(彩圖號數 —— 51)





## 假 芹 菜

朝名——佔卜呂（殺木拉木兒）

學名——Dicentra macrophylla Bunge.

生態：多年生草本，生於平地溪邊。

形態：莖高二尺餘。葉互生，大葉五裂，小裂片長橢圓形，端尖，邊緣有鋸齒，身有毛，色黃綠（小葉片約長八公分，寬三公分）。五月莖端開白色四瓣花，花後結長角果，如油菜果。具葱蒜味。

食用時期和方法：三月至四月中旬採嫩莖葉在開水中燙一分鐘，擣出炒食。可食嫩苗高約五、六寸。

（彩圖號數——52）





## 薺 菜

別名——護生草、耕蕡

朝名——병이 (乃翁義)

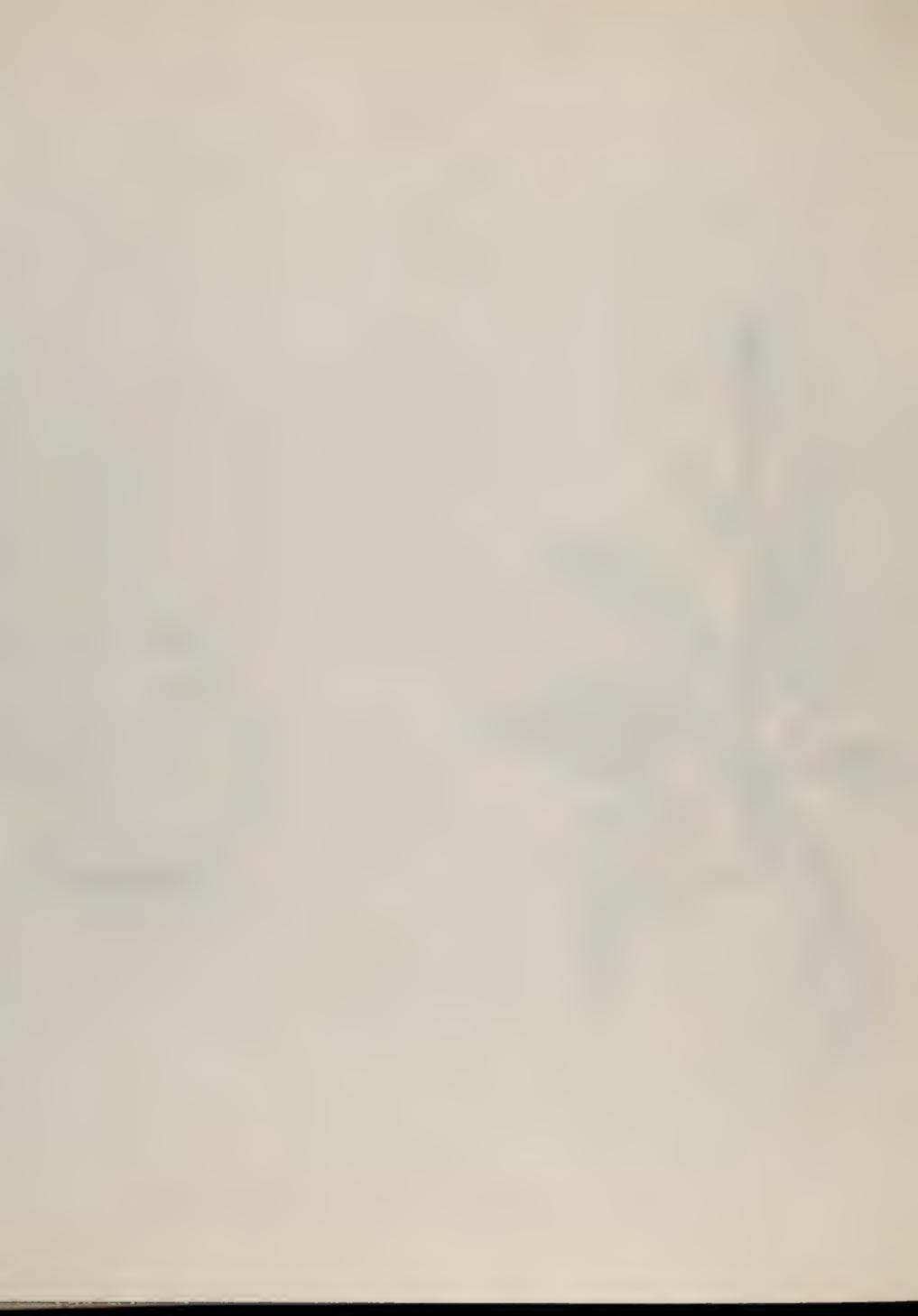
學名——*Capsella bursa-pastoris* Moench.

生態：二年生草本，遍生於平地道旁及原野中，極易採集。

形態：開花抽莖時高四、五寸。葉由根部叢生，羽狀分裂，葉緣有鋸齒，葉柄基部包莖（葉片約長三公分，寬〇・八公分）。五月莖端開四瓣白色小花，排列成總狀花序。果實扁平，成三角形。味平淡。

食用時期和方法：三至四月底採嫩莖葉作菜，或放入粥中煮食，味極佳。

(彩圖號數——53)





## 豹 爪 菜

綱名——舌斗量（董拉木兒）

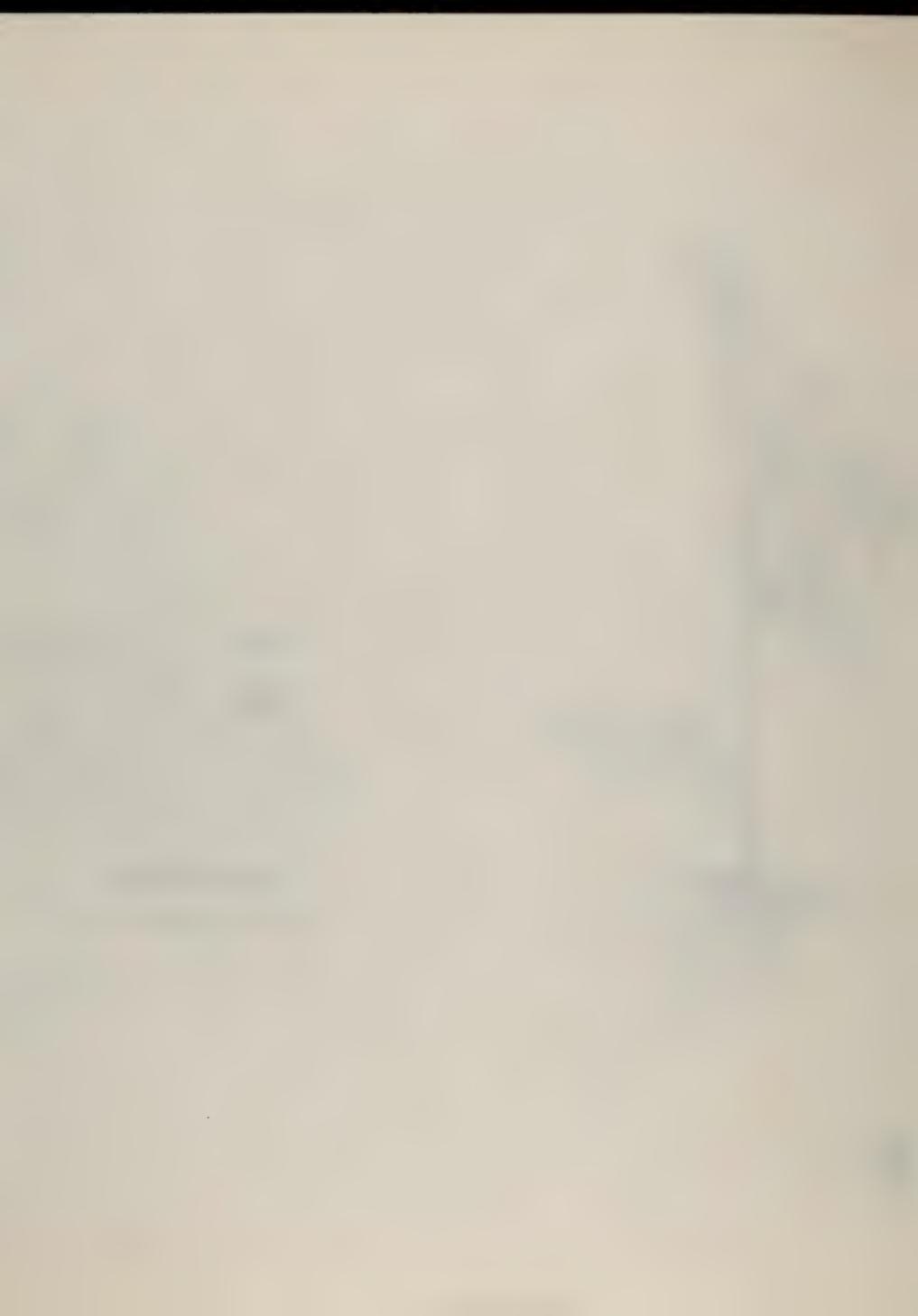
學名——

生態：多年生草本，生於山腰及山坡。

形態：開花時莖高三尺。葉互生，羽狀複葉，小葉片先端三裂，形似豹爪，故名。葉柄基部包莖，上有縱走條紋（小葉片長至各約二公分）。七月莖頂端開四瓣青白色小花，雄蕊花絲高出花瓣，排列成總狀花序。味平淡。

食用時期和方法：四月至六月中旬採嫩莖葉在開水中燙一分鐘後，換清水泡一夜炒食。可食嫩苗高五、六寸。

（彩圖號數——54）





## 大 蔓

別名——辣菜、仙人草

綱名—— 咀卒斗量 (唐初拉木兒)

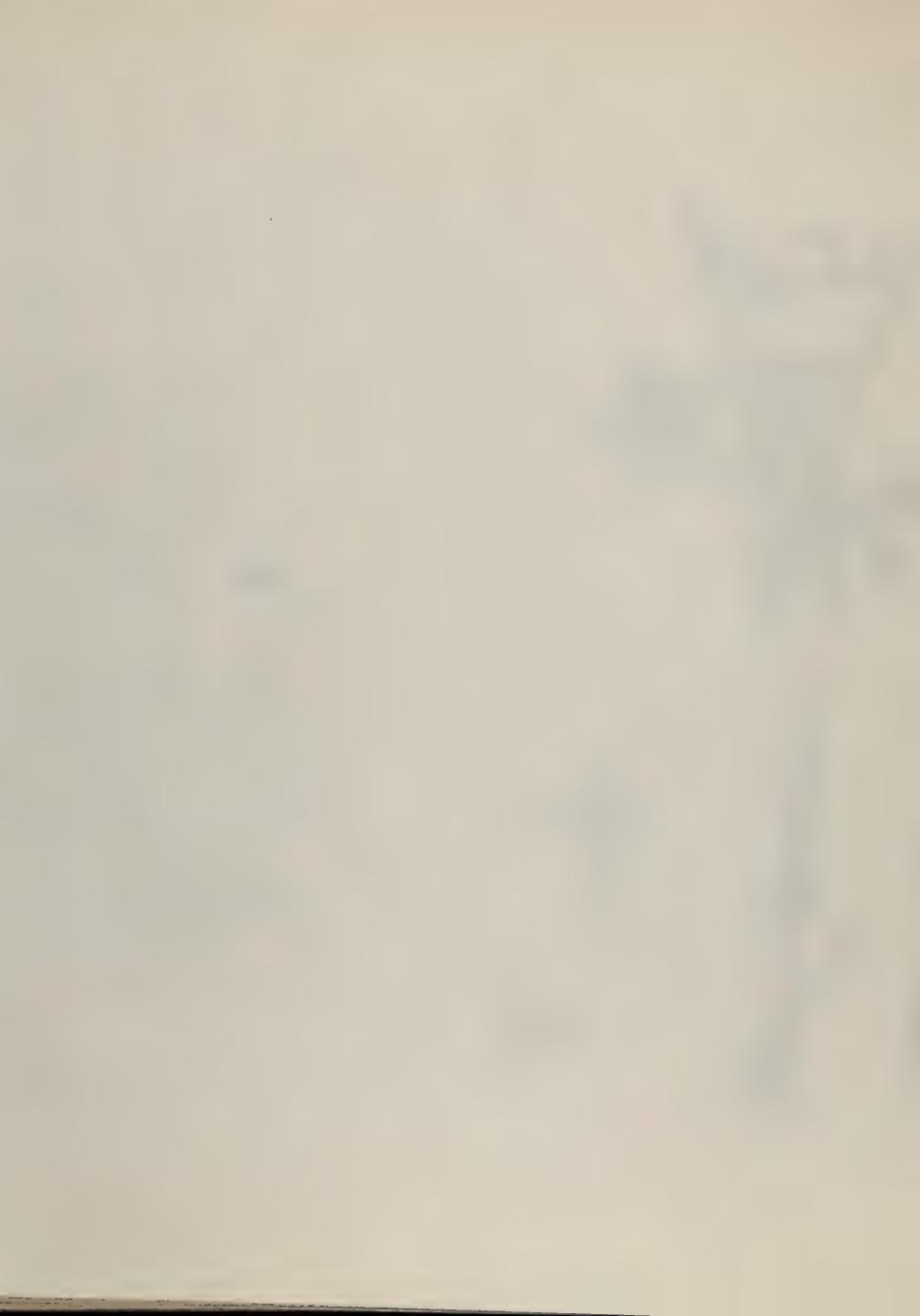
學名—— *Clematis Paniculata* Thunb.

**生態：** 多年生草本，生於平地道旁、山腳及山坡，易於採集。

**形態：** 莖高三尺餘，中空，周圍有條紋。葉對生，大葉多五裂，小裂片長鵝心形，色綠，新葉片捲曲，色紅綠（小葉片約長六公分，寬三公分）。六月莖端及葉腋開四至六瓣白色小花，排列成穗狀花序。花後子房分裂成多數果實，果實頂端有羽狀的絲。味辣。另有一種植物，外形與辣菜無分別，惟無辣味，亦可食。

**食用時期和方法：** 三月至六月初採嫩莖葉在開水中焯一分鐘，撈出，在清水中泡一晝夜後炒食或作湯。工作人員試食時未聞青水泡過的有毒，應注意。

(彩圖號數——55)





## 細花瞿麥

別名——麻雜菜

朝名——叫三비나물 (買底比拉木兒)

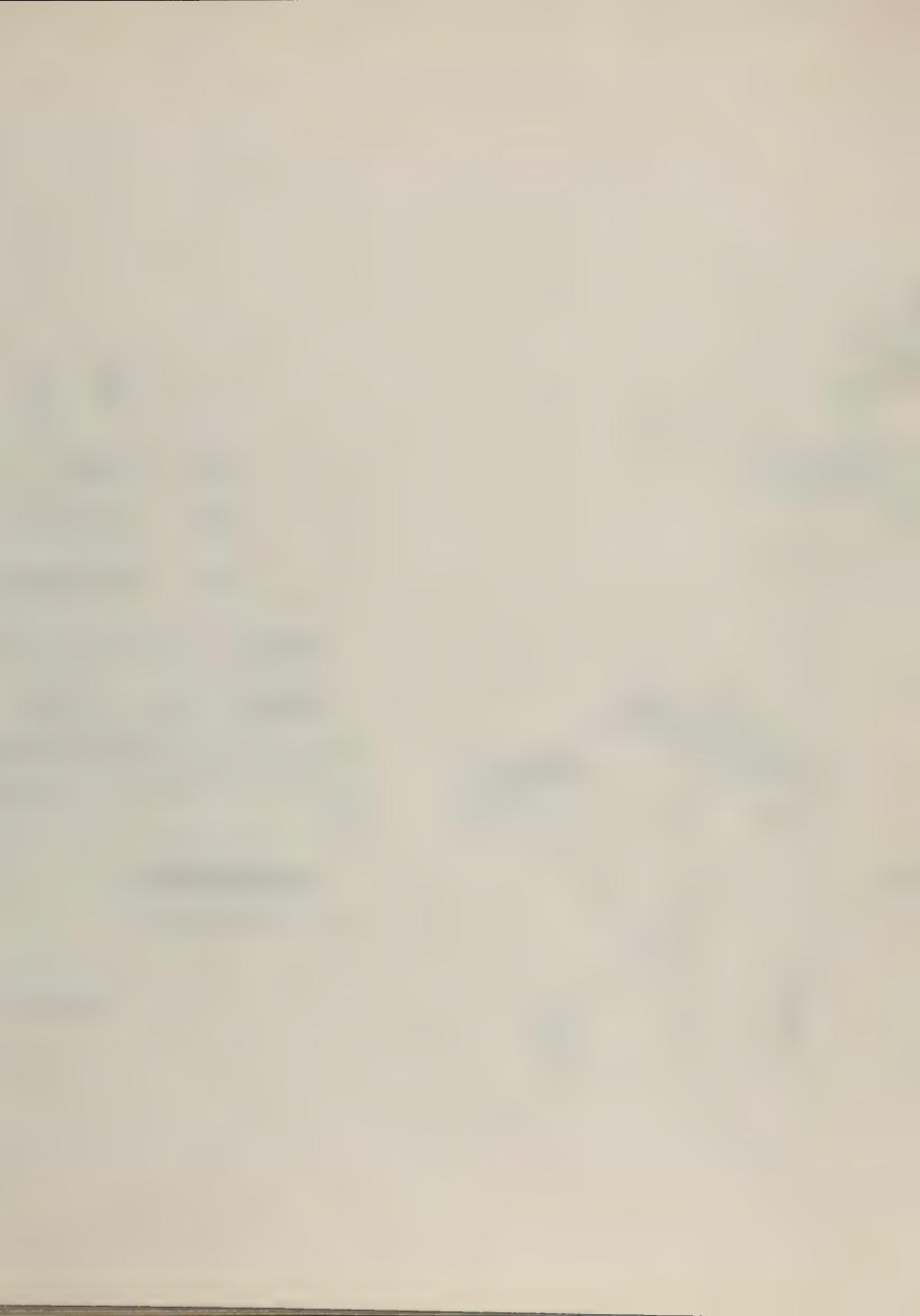
學名——*Gypsophila oldhamiana* Miq.

**生態：** 多年生草本，生於高山，山腰及山坡，易於採集。

**形態：** 茎高二、三尺，直立，有明顯的節。葉對生，形細長，披針形，葉身光滑，質地軟，邊緣無齒（葉片約長五公分，寬一公分）。八月開花時開五瓣小花，花色白微紅，排列成繖房花序。味平淡。

**食用時期和方法：** 三月至六月中旬採嫩莖葉炒食或作湯。工作人員試食無毒。

(彩圖號數——56)





## 馬齒莧

別名——五行草、五方草、瓜子菜、汰莧、馬莧、豆瓣菜、  
腎臍草、長命菜、九頭獅子菜、馬齒龍牙

綱名——胡麻目 (薺比都木)

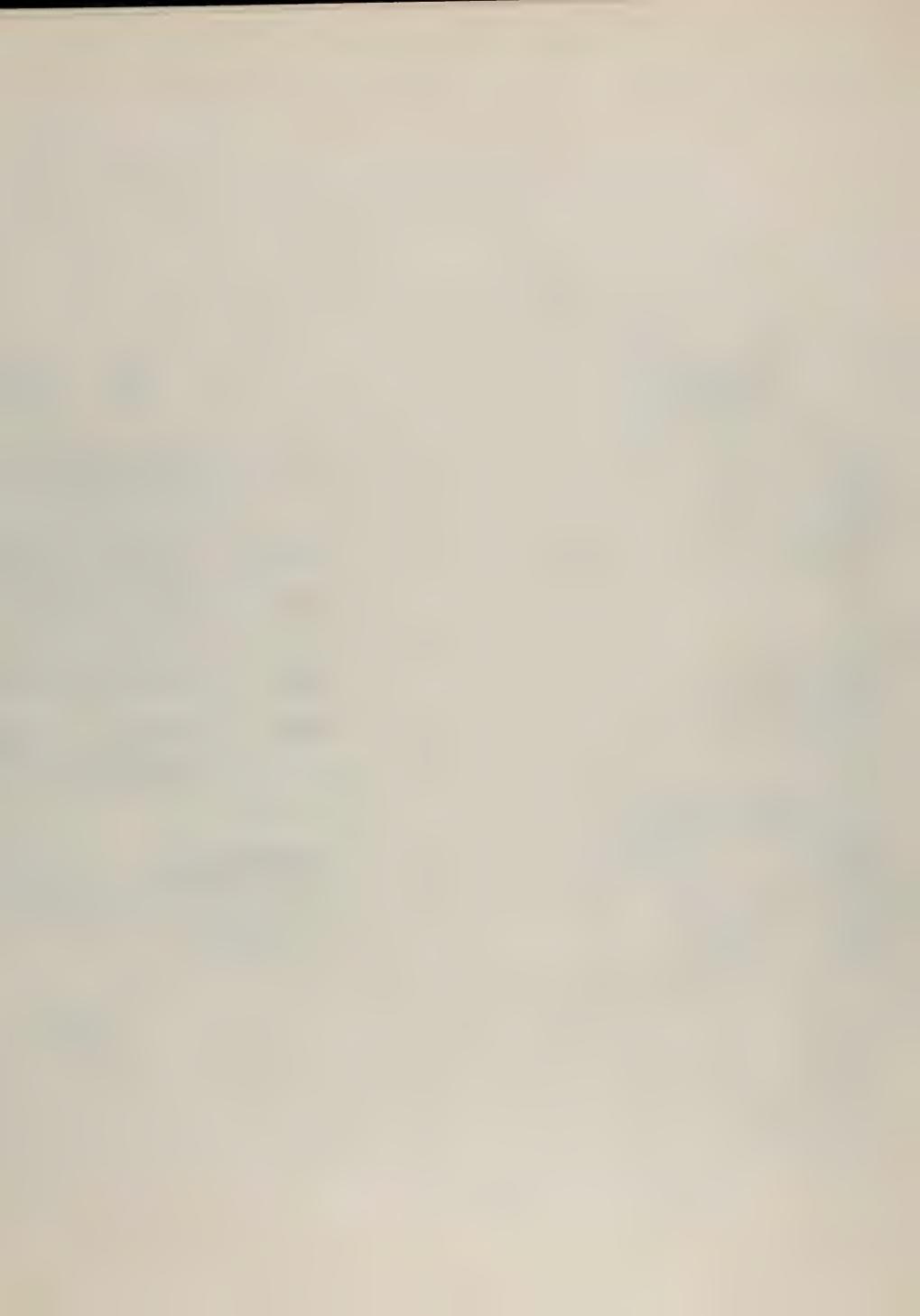
學名——*Portulaca oleracea* L.

生態：一年生草本，遍生於田野及道旁，極易採集。

形態：莖葉平鋪地上，莖紅色。葉互生，形橢圓，肉厚，質柔軟。五月或六月開黃色五瓣小花。花後結蓋果，內有黑色種子。味平淡。

食用時期和方法：五月初至九月中旬採嫩莖葉用開水燙熟，經搗碎去，然後加入鹽、醋、薑等拌涼菜吃，滑潤可口。工人員試食無毒。

(彩圖號數——57)





## 野 莧 菜

別名——蝶莧兒、諸莧、綠莧、大莧

綱名——田吾叶量（比杜木拉木兒）

學名——*Amarantus viridis* L.

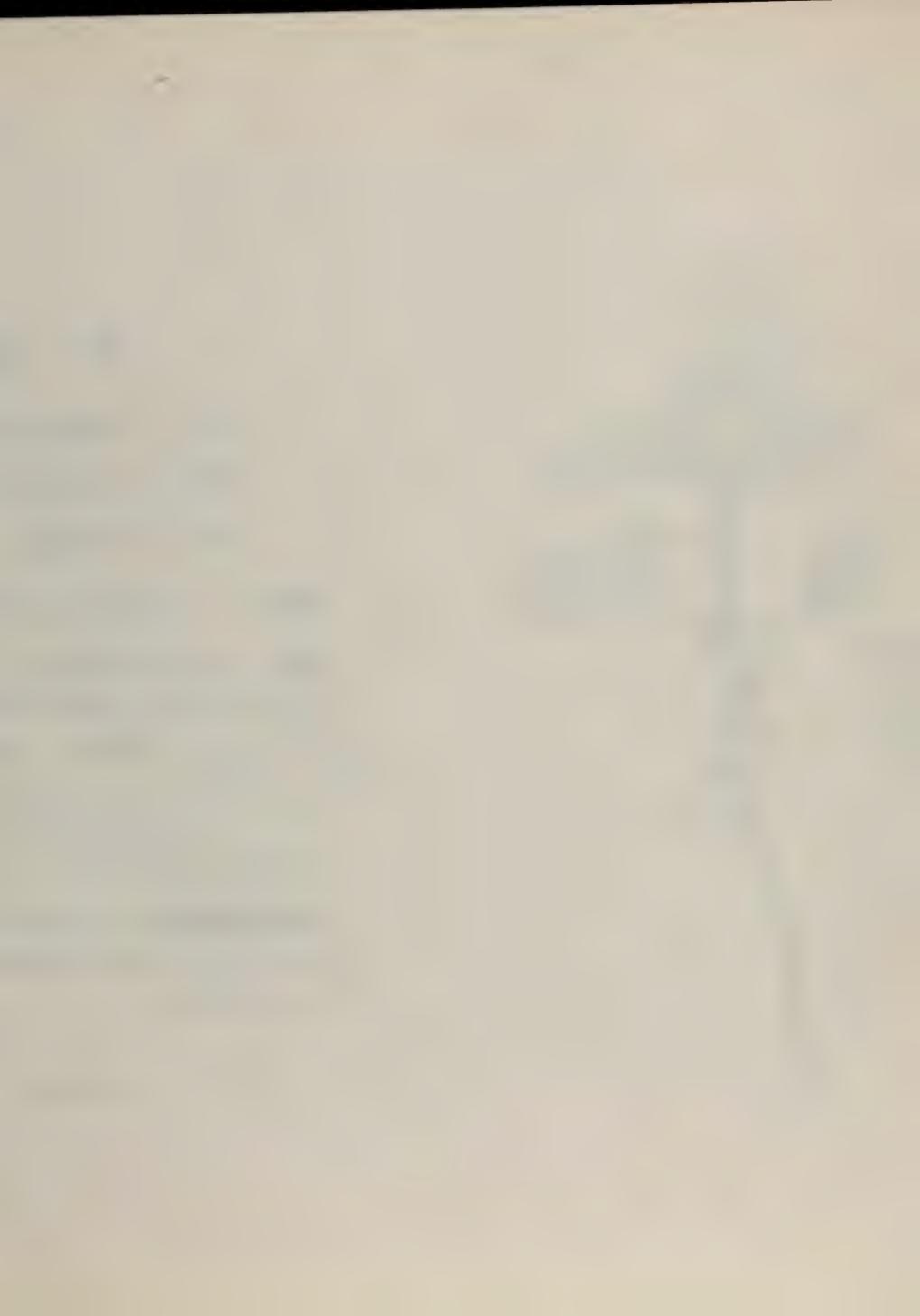
生態：一年生草本，適生於田野及村落附近，極易採集。

形態：夏日開花時莖高三、五尺，葉互生，卵形，端尖，微凹，葉緣無齒，質柔軟，色淡綠，近根處葉片常帶紅色（葉片長約七公分，寬三公分）。根紅色。七月莖端開淡綠色小花，排列成穗狀花序。味平淡。

另有一種野莧莖葉生於田野，其莖葉被有茸毛，葉端尖，不凹入，葉質較硬，亦可供食用。

食用時期和方法：四月至八月初，隨時新生幼苗，可採嫩莖葉炒食，味美。宜於大量乾燥供冬用。可食嫩苗高二、三寸。工作人員試食無毒。

(彩圖號數——58)





## 灰 菜

別名——藜、灰蘿、瞬芒穀、灰條頭、灰莧菜、胭脂菜

朝名——황제이 (龍降義)

學名——*Chenopodium album* L.

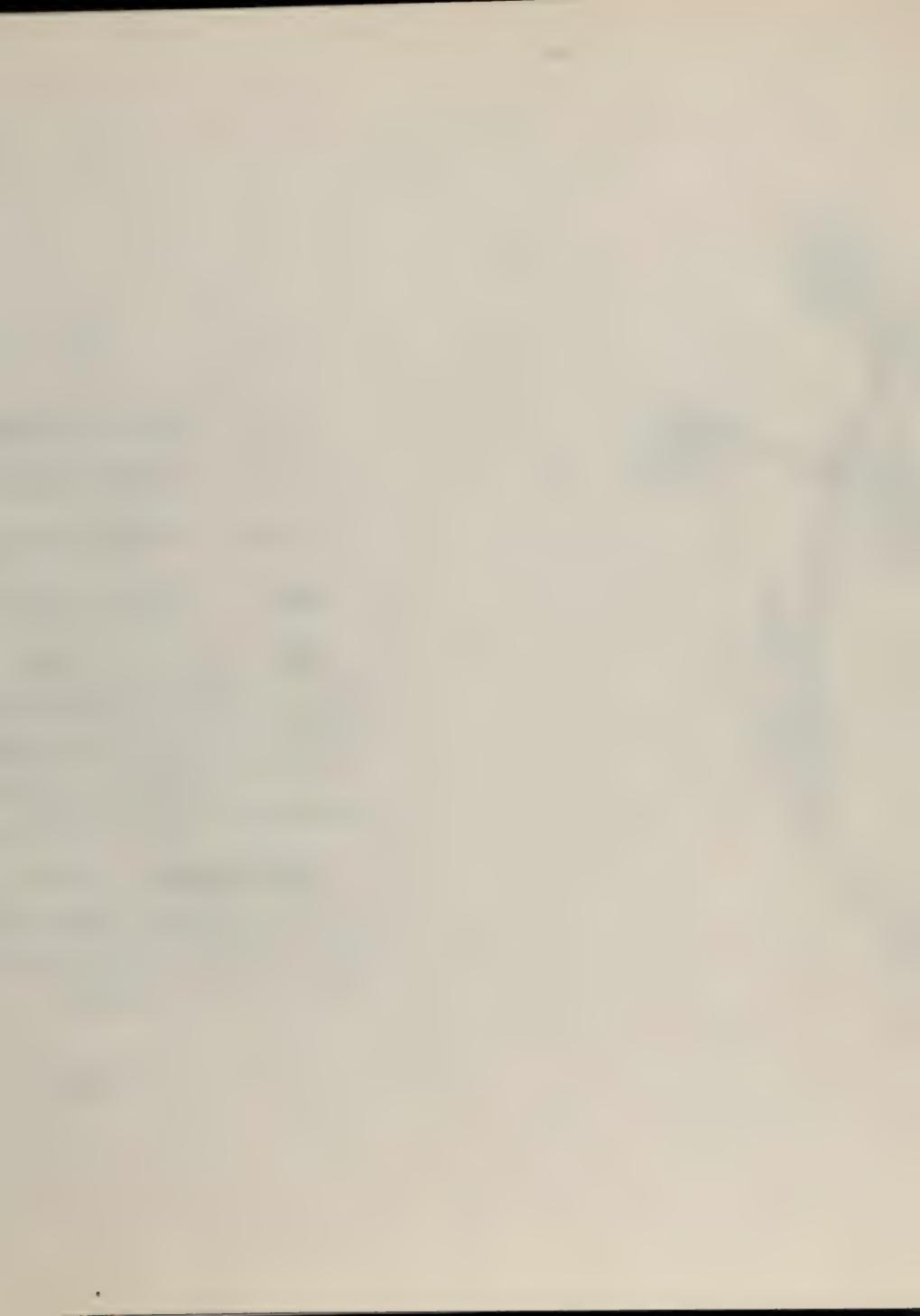
**生態：**一年生草本，生於平地田野及村落附近，極易採集。

**形態：**莖高二、三尺，有稜。葉互生，三角形，邊緣有齒，色深綠，富赤紅，而具白斑，莖端嫩葉呈紅紫色（葉片兩邊約長六公分，或半四公分）。七月莖端開黃綠色小花，聚生成塊狀，味平淡。

另有一種灰莧頭（小藜）一般也當作灰菜採食。惟灰莧頭株矮小，開花較早，莖較長，亦可供食。

**食用時期和方法：**四月至七月中旬，可採嫩莖葉在開水中煮一寸鐘，撈青水泡四小時炒食，宜乾燥供冬用。據說吃灰菜會得病，又說生於樹根及牆下的不能食，但原因均不明。可食嫩苗高二、三寸。工作人員試食無毒。

(彩圖號數——59)





## 掃 簸 菜

別名——掃帚苗、獨掃苗、筆子、地膚

朝名——怙싸리나물 (塔不沙利拉木兒)

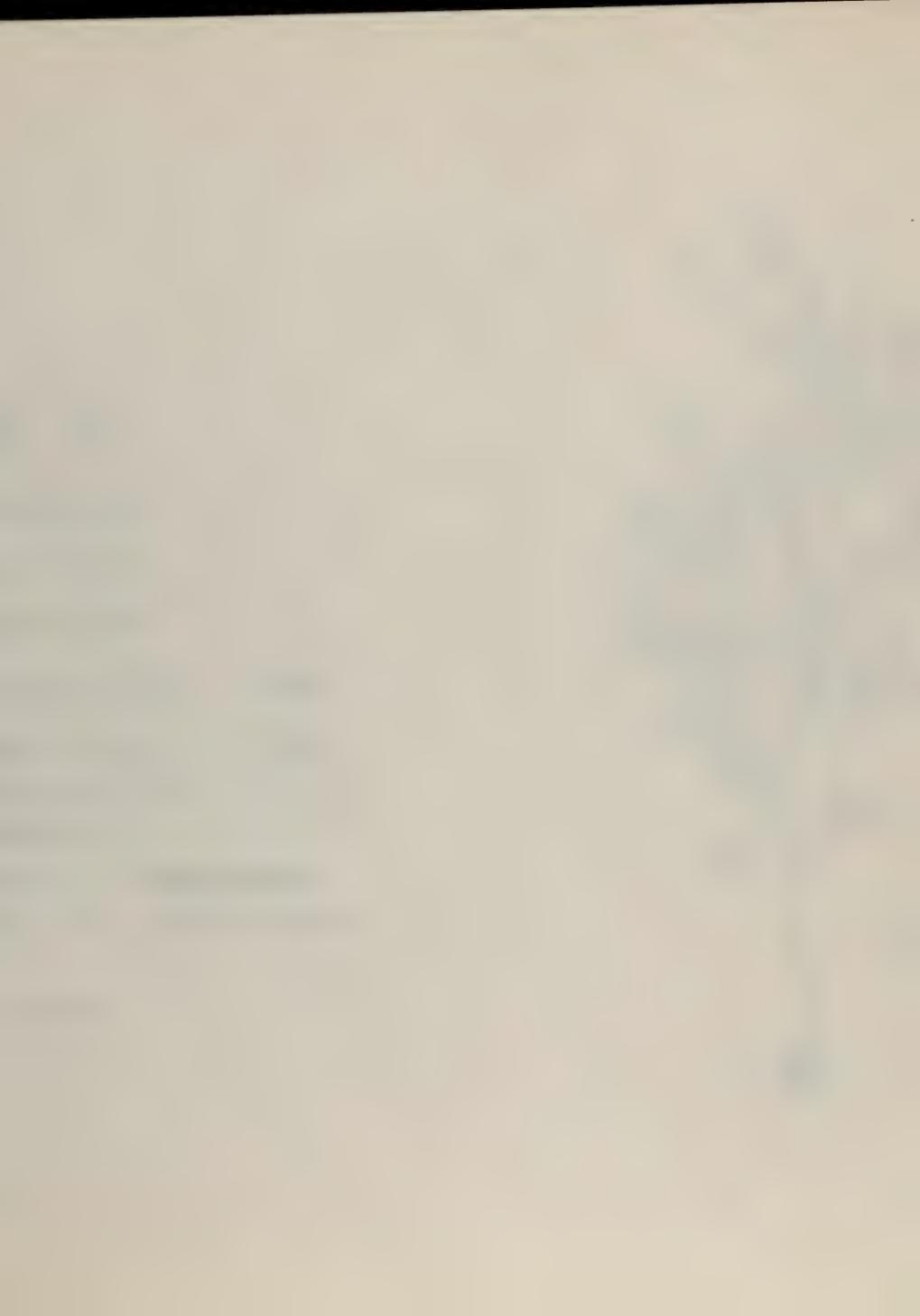
學名——*Kochia scoparia* Schrad.

生態：一年生草本，適生於田野，易於採集。

形態：莖高三、五尺，分枝很多，枝葉密集，成長時整株成球形。葉互生，黃綠色，形細長，端尖，邊緣無齒（大的葉片約長五公分，寬一公分）。八月初葉腋開五瓣黃色小花。味平淡。

食用時期和方法：五月中旬至七月中旬，採嫩芽作湯。  
嫩莖高一尺半以下。工作人員試食無毒。

(彩圖號數——60)





## 篇 菜

別名——篇竹、庭柳

朝名——~~咗~~ 두리 (馬爾拂都利)

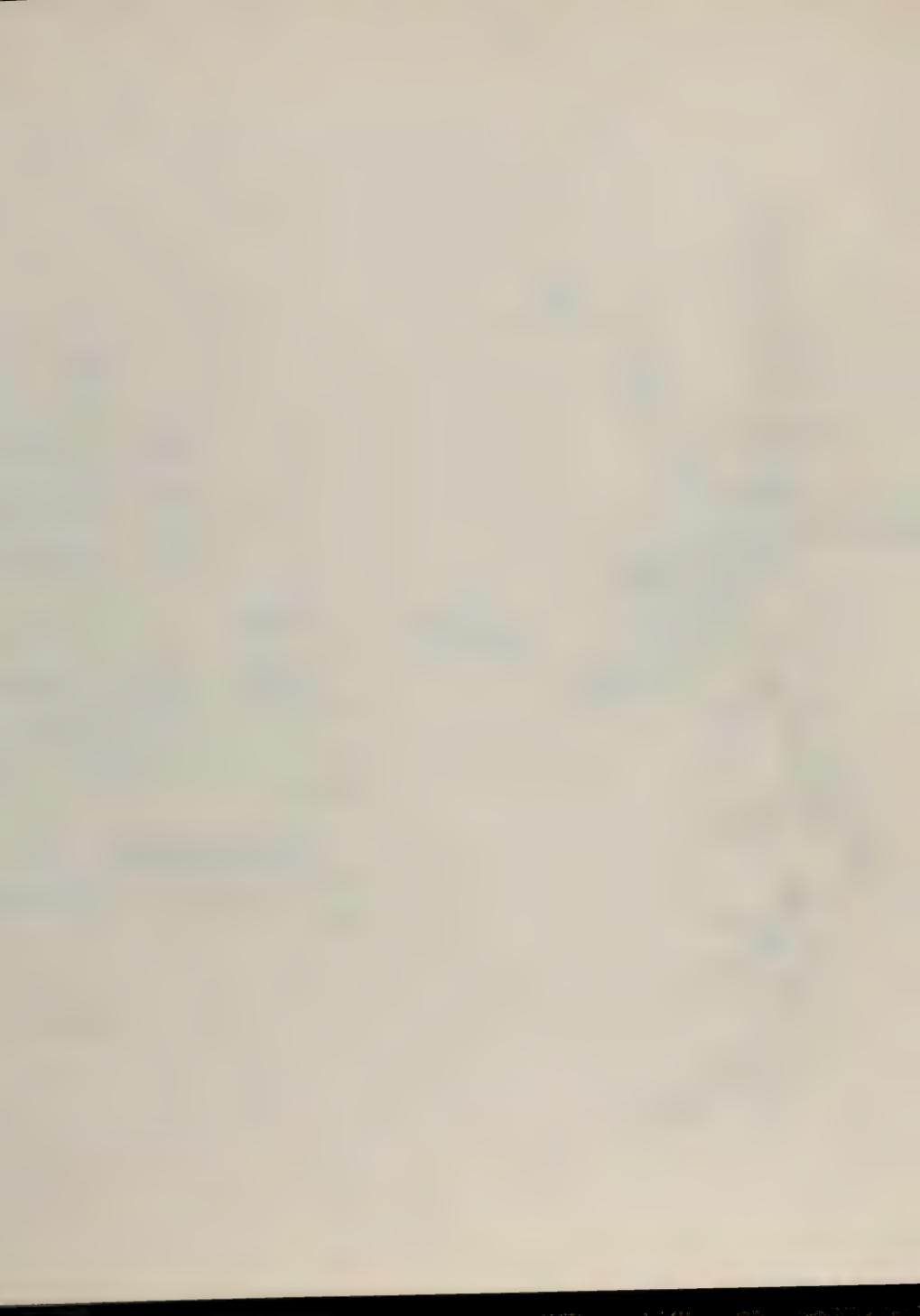
學名——*Polygonum aviculare* L.

生態：一年生草本，遍生於田野及平地道旁，極易採集。

形態：蔓生地上，莖有顯明的節。葉互生，狹長橢圓形，面有微毛，葉緣有鋸齒，葉基無葉舌，葉柄細，大的葉片約長五公分，寬一公分）。五月葉腋開五瓣小花，花色或紅或紫或白，雜生一株。味平淡。

食用時期和方法：三月至六月採採取莖葉炒食，或切碎後與麵粉混食。宜大量採集乾燥以供冬用。工作人員試食無毒。

(彩圖號數— 61)





## 羊 蹄

**別名** —— 羊蹄苗、東方宿、連亞陸、鬼目、豬耳朵、牛舌菜、毛菜、敗毒菜

**朝名** —— 송구지、소로지 (藏古劑、潮落劑)

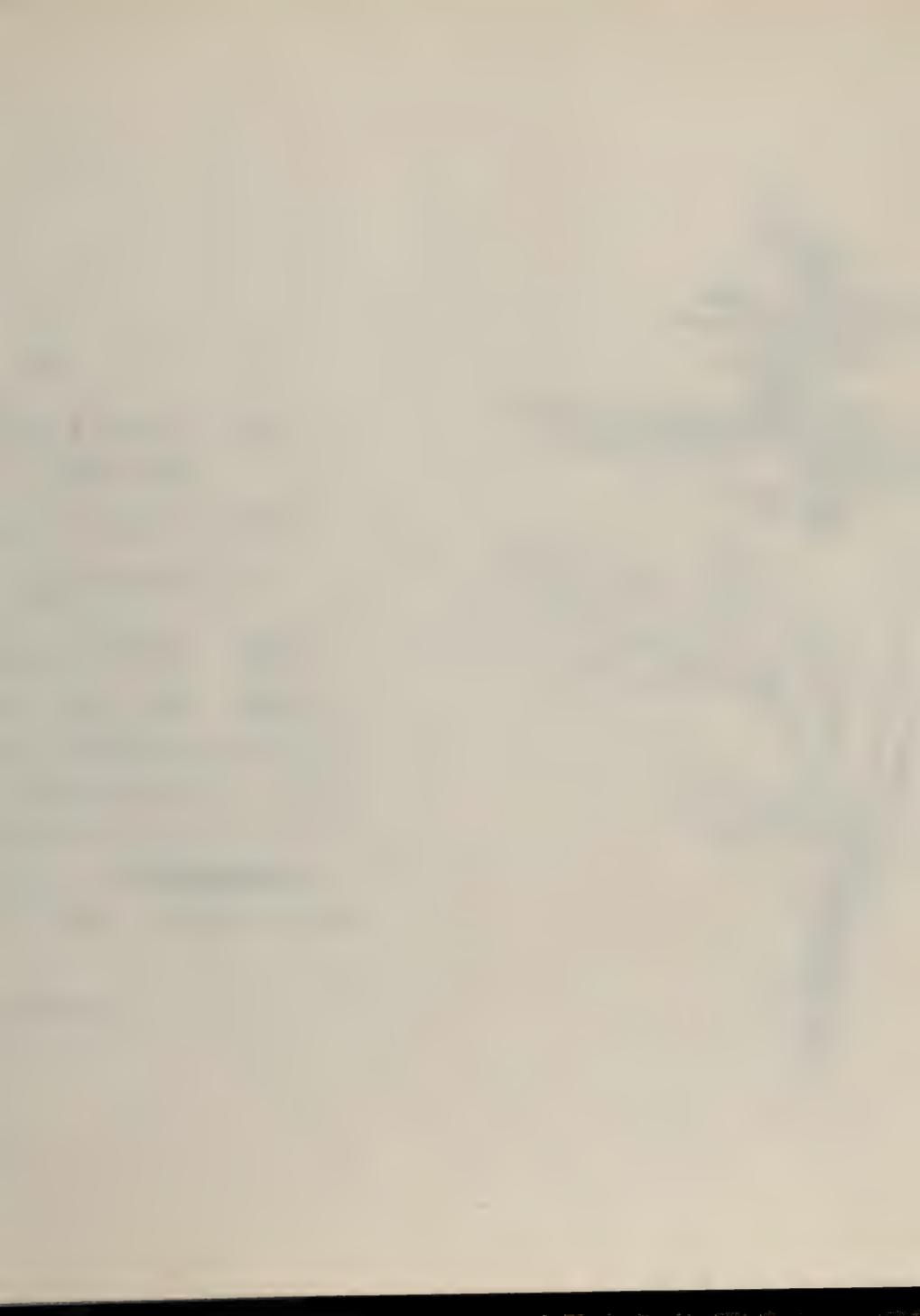
**學名** —— *Rumex crispus* L.

**生態**： 多年生草本，生於山溝、溪邊及平地潮濕處。

**形態**： 莖高三、五尺，似酸模兒，惟莖有縱紋。葉長橢圓形，邊緣無齒，葉身光滑無毛，質柔軟，葉色淡綠。主根粗大，外皮黃色。六月莖端開淡黃色花，花後結綠色三片翅狀的果實。莖平直，幼苗可食，外形類似蕷菜（葉片約長八公分，寬四公分）。

**食用時期和方法**： 三月至五月末採嫩苗在開水中燙一分鐘，撈出，換清水泡一小時後炒食或作湯。可食嫩苗高三、四寸。

(彩圖號數 —— 62)





## 酸 梗 兒

朝名 —— 仙아리풀 (行阿拉木兒)

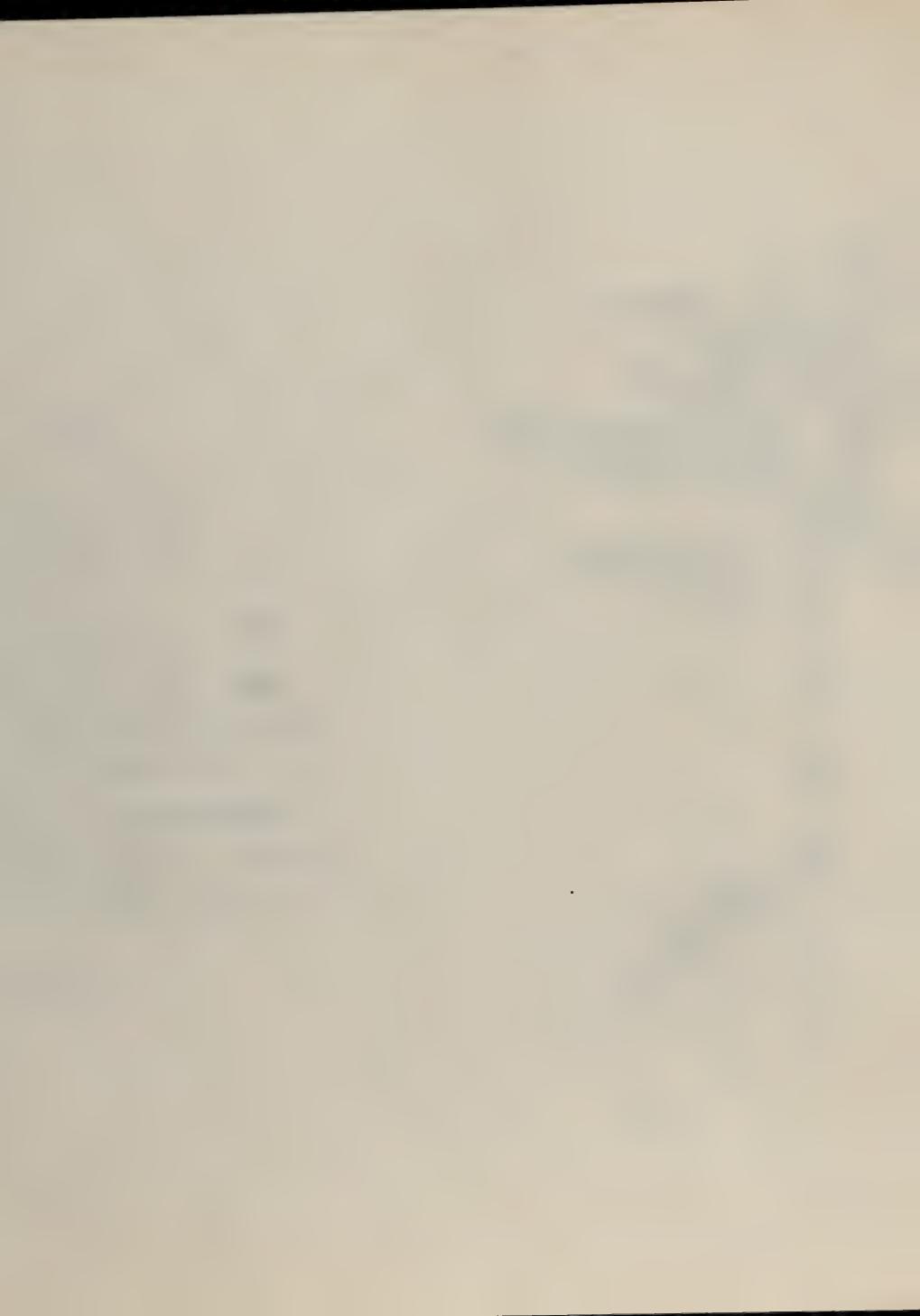
學名 —— *Polygonatum* sp.

生態： 多年生草本，生山溝及平地溪邊。

形態： 莖高三、五尺，有顯明的節。葉互生，長卵形，端尖，葉緣基部有齒，葉有毛，葉緣無齒（中等的葉長二十公分，寬五公分）。八月莖端開五瓣小白花，排列成穗狀花序。味酸。

食用時期和方法： 五月初到六月末採莖剝皮後生食，味酸而苦，飴可入藥食。五月至七月中旬，可採嫩莖葉在開水中煮一分鐘，撈出，換清水泡一小時炒食，或拌入麵粉中蒸食。

(彩圖號數 —— 63)





## 龍鬚菜

別名——黏魚鬚

朝名——가시나물 (卡西拉木兒)

學名——*Smilax sieboldii* Miq.

生態：小灌木，生山腰，山坡及平地道旁，易於採集。

形態：莖長三、五尺，依附其他植物生長，莖上有刺。葉互生，心臟形，葉緣鋸齒，有毛澤，質柔軟，葉柄有二捲鬚。五月底開黃綠色小鮮花，排列成繖形花序。花後結珠形果實，內含有一粒種子。味微甜。

食用時期和方法：三月至六月中旬，採嫩葉及芽炒食或作湯，六月以後至八月底可採嫩莖食用。宜於乾燥貯藏。工作人員誤食有毒。

(彩圖總數——64)





## 小根蒜

別名——山蒜、澤蒜、小蒜、蒿苗

綱名——咗列(塔爾勒)

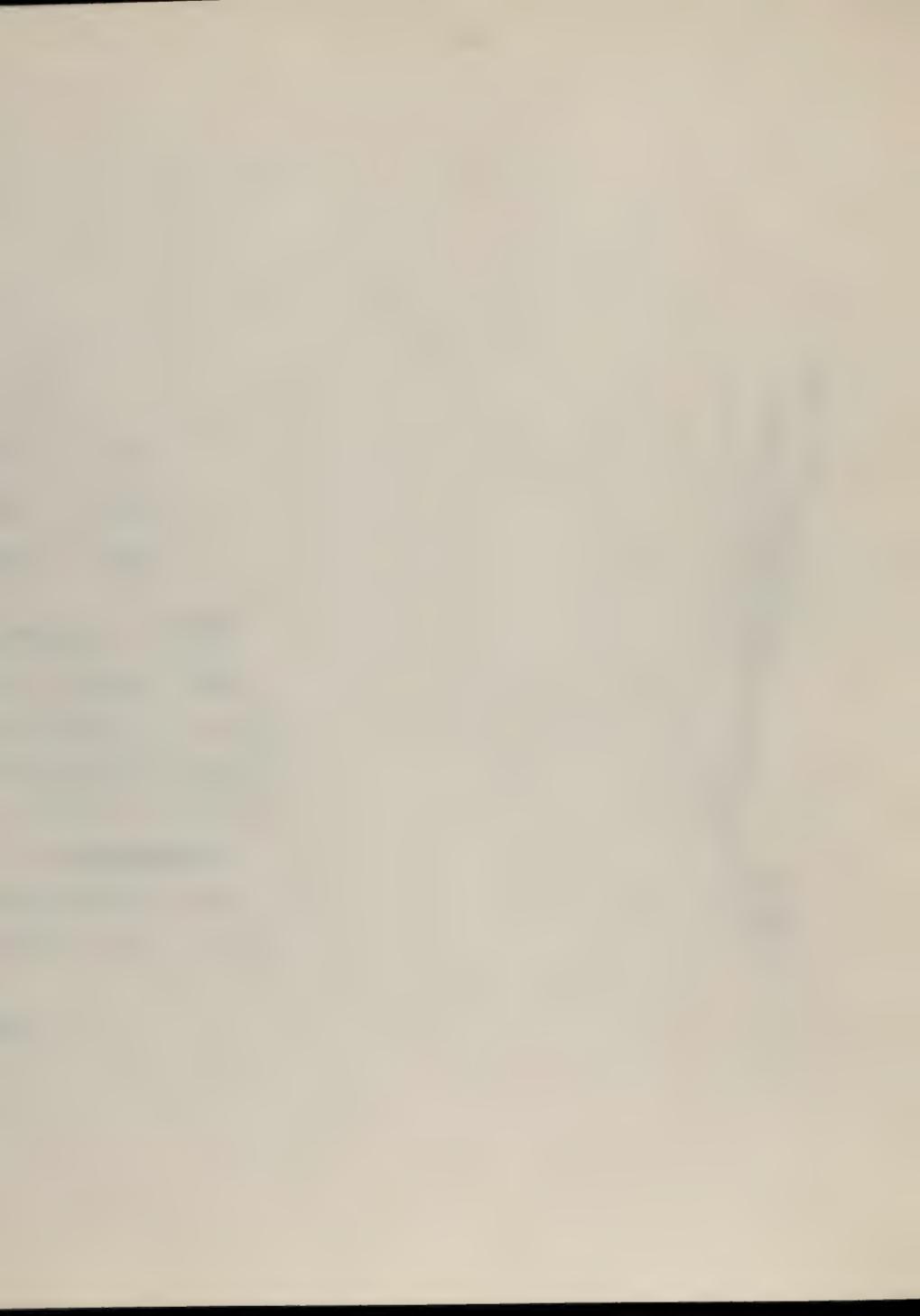
學名——*Allium nipponicum* Fr. et Sav.

生態：多年生草本，生於山坡及原野，極易採集。

形態：莖高約二、三尺，外形似薑。葉管狀，扁形，色綠，面略成銀白色(葉片約長十公分，寬○·三公分)。根扁圓形似蒜。莖頂開花，開黃藍色小花，排列成球狀(繖形花序)。花後留下淡紅色的萼片，內包種子。具薑味。

食用時期和方法：三月至五月底第一次發芽生長，九月至十一月第二次發芽生長，在此兩季內可採整株炒食、作湯、生食或調味用。工作人員試食無毒。

(彩圖號數——65)





## 玉 竹

別名——苦蘿、苦管菜、鴻臚、女萎、榮、惠董生、蕷蕤、萎蕤、萎蕷、萎蕷、地節、烏女、虫蠍、馬蕷、烏蕷

科名——玄参科 (苦蘿亞科)

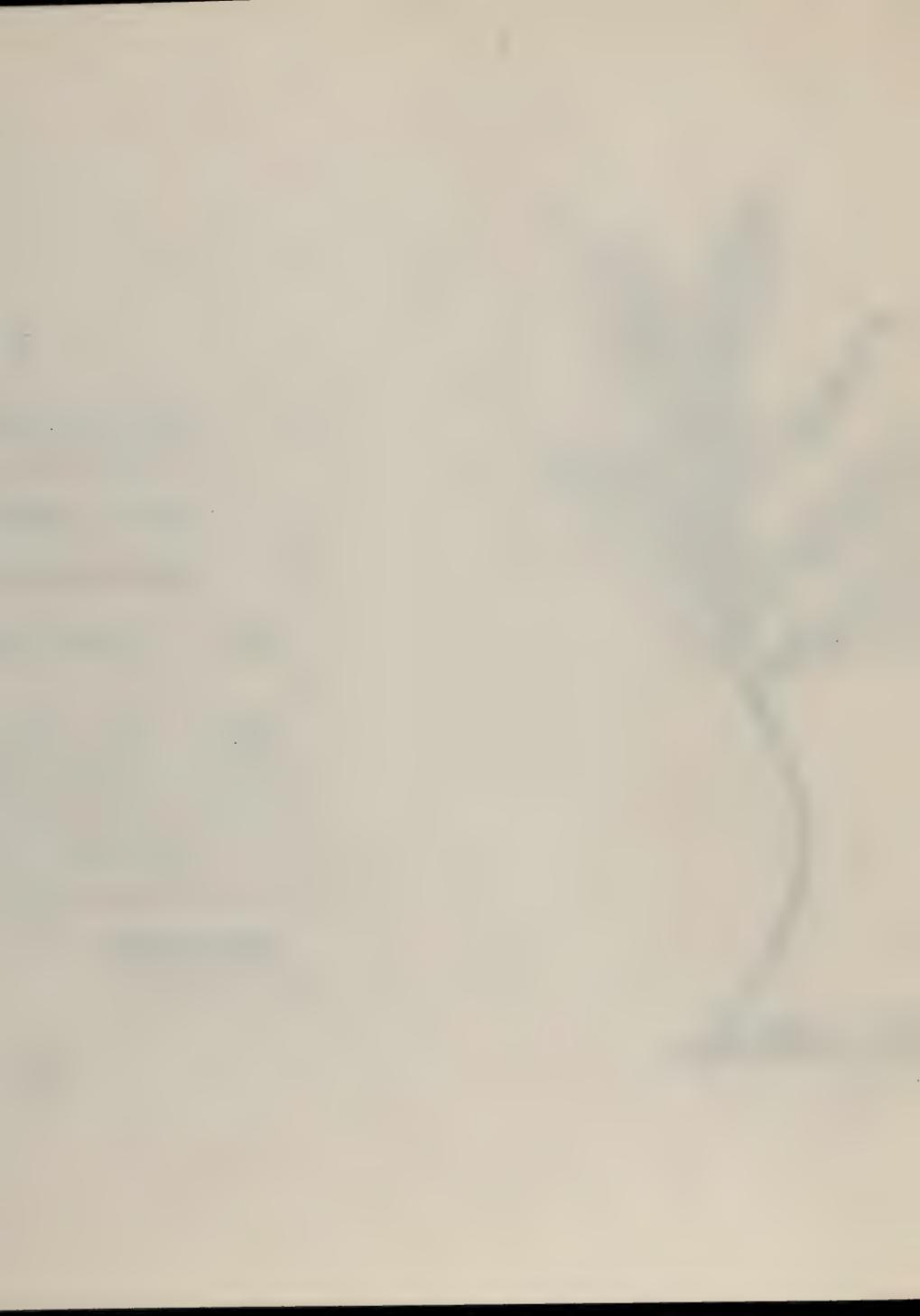
學名——*Polygonatum officinale* All. var. *japonicum* Maxim.

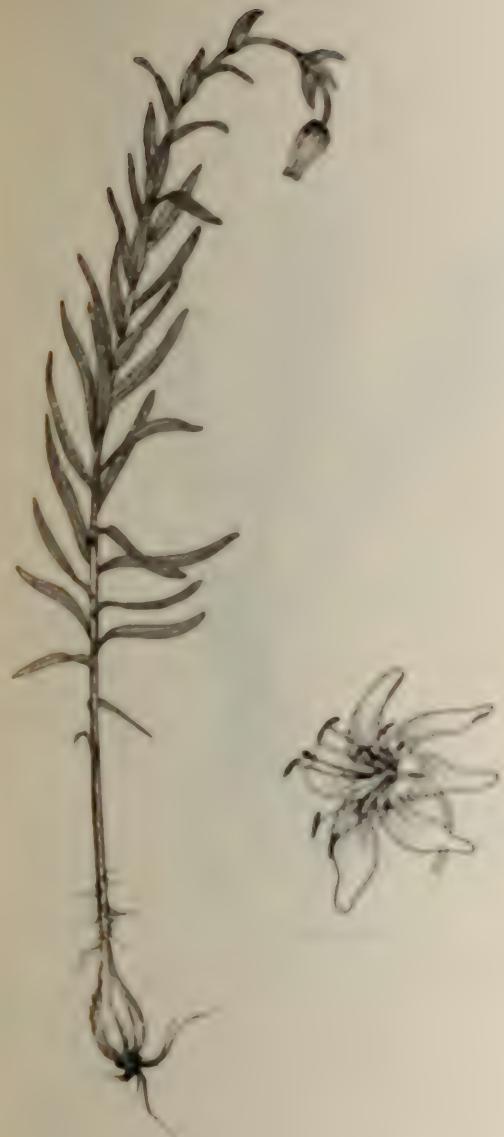
生態： 常見於草木，生於山坡及山腰，多隨生於其他植物下。

形態： 莖高一尺，有根，扁形，成弧狀，多具紫色斑點。葉互生，圓闊卵形，深紫紅色，面光滑，背面有白色物質覆蓋，邊緣無齒（葉片的長十五公分，寬四公分）。主根肥大，白色，長約十五公分。莖頂常簇生小枝，開白色筒狀花。花後結球形果實，大小如豆，外具三條不顯明的條紋。根味甜。

食用時期和方法： 四月至九月，掘出地下主根，將外皮用刀剝去，蒸食或作湯。

(彩圖版數——66)





## 百 合

別名——麥丹、重箱、摩羅、中逢花、強瞿

朝名——斗引（拉利）

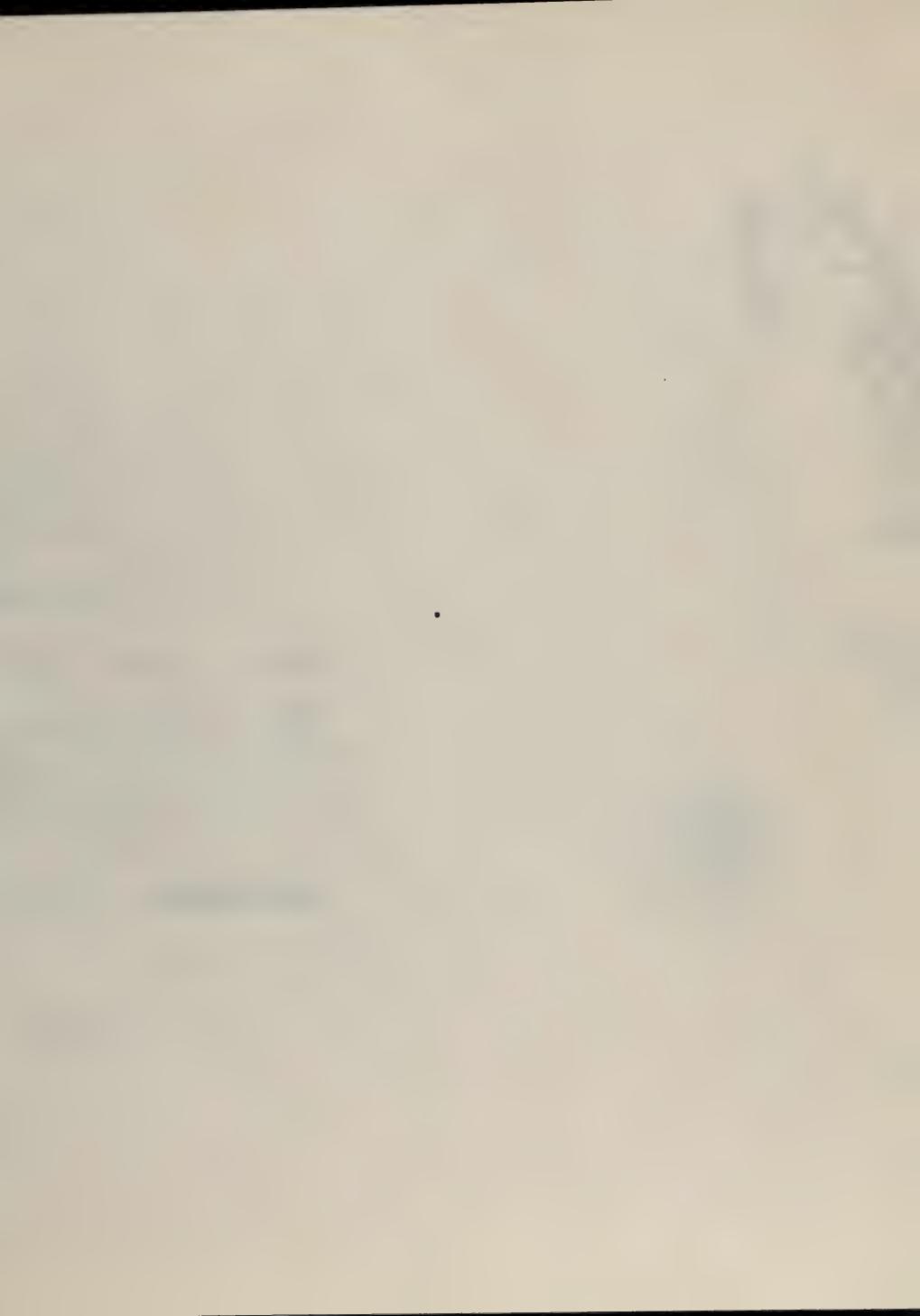
學名——*Lilium cernuum* Komar.

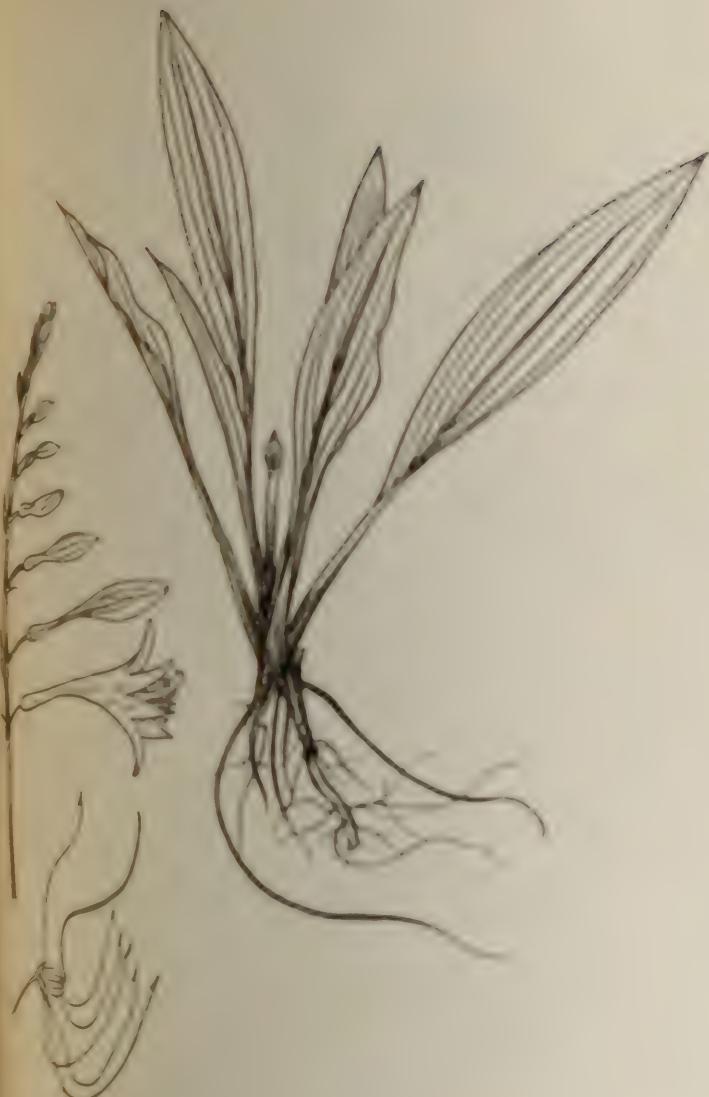
**生態：**多年生草本，生於山坡及山腰。

**形態：**開花時莖高尺餘。莖直生，細長如柳葉，無葉柄，莖葉以肉連（莖葉的長者公分，寬10·7公分），根下鱗莖略成圓錐形，有細根，褐色，再生新根。六月，莖端開黃紅色五瓣花，花炳向下垂。鱗莖味甜。

**食用時期和方法：**五月至九月可掘取鱗莖放入粥中煮食，味美。

(彩圖號數——67)





## 水紫萼

綱名——百合科 (必必拉木兒)

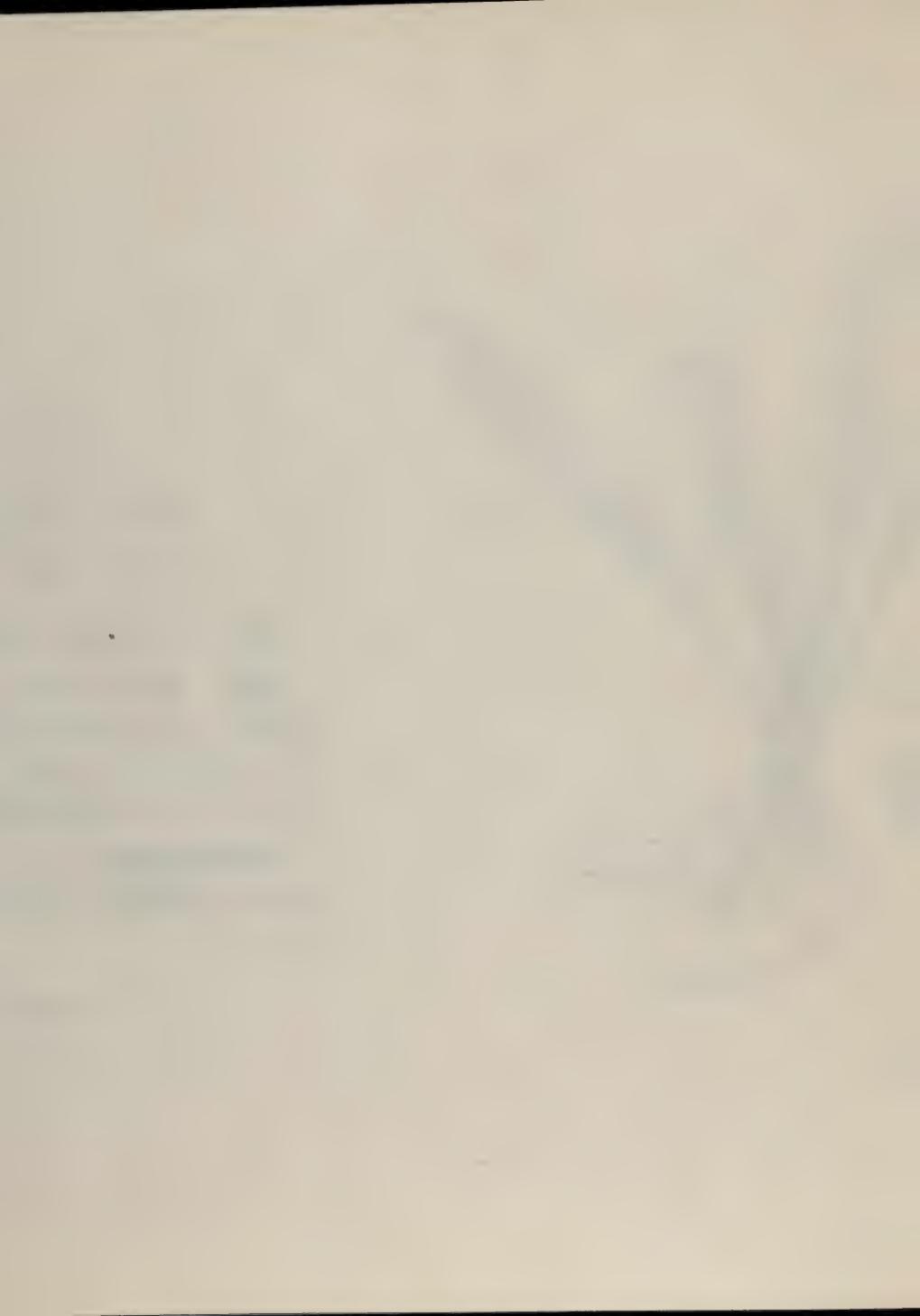
學名 Hosta lancifolia Engler.

生態：多年生草本，生於平地江邊。

形態：開淡紫色花四五朵。幼苗葉叢生，外形類似薑葱，葉緣波動，葉長，葉面綠，葉不對生，葉緣無齒，葉脈平行(葉片長六至八分，寬二公分半)。夏日抽莖，八月莖端開淡紫色筒狀花，先端六裂，排列成穗狀花序。味平淡。

食用時期和方法：四月至六月初旬，採嫩葉在開水中煮一分鐘，撈出，換清水泡半小時，除去草味，再行炒食。

(彩圖總數——68)





## 黃花菜

朝名——叫空引黃（賽草里各）

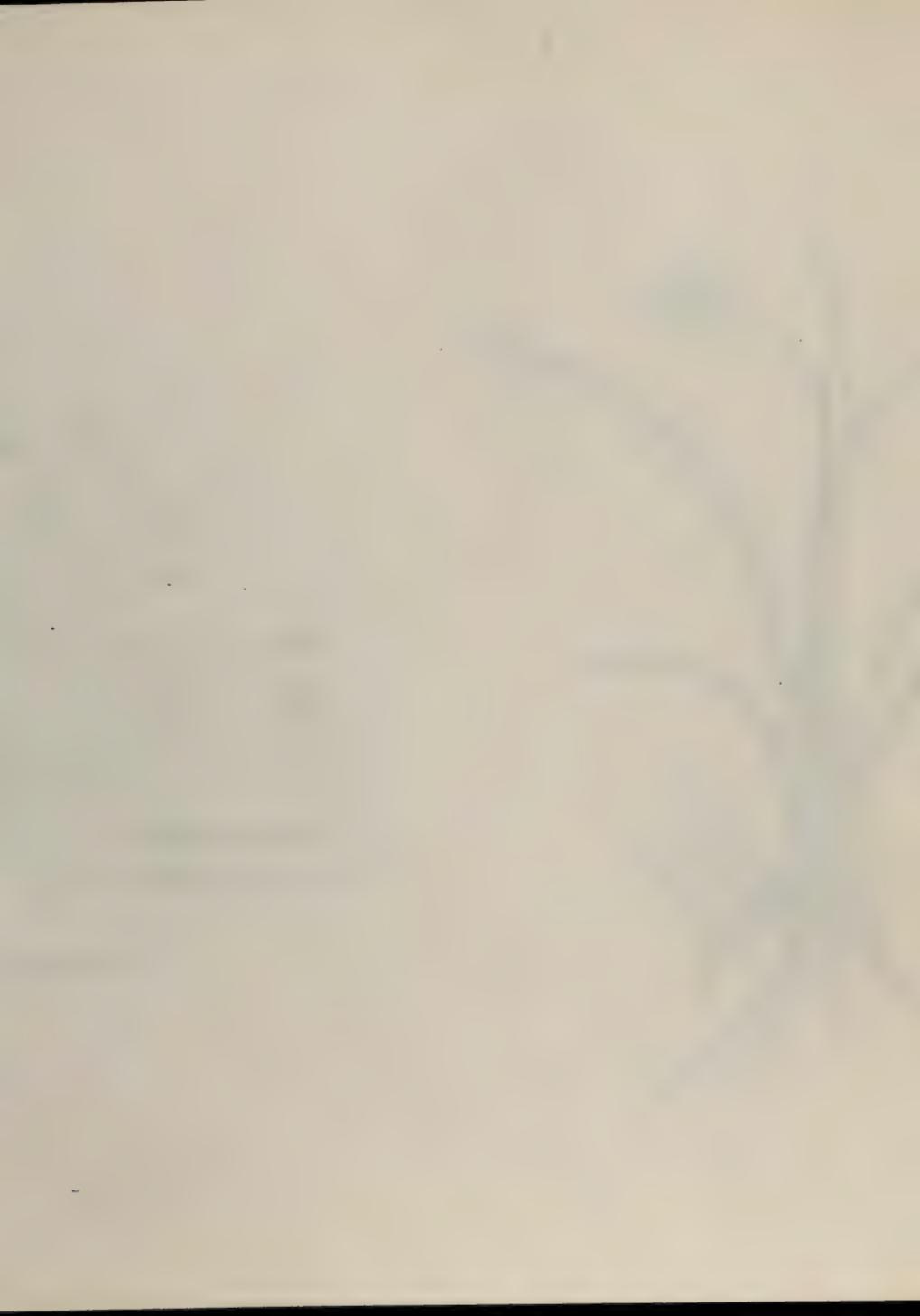
學名——*Hemerocallis minor* Miller.

生態：多年生草本，生於山坡。

形態：開花時，莖高一、二尺，外形似蘭。葉由根部叢生，細而長，面光滑，莖綠無青，質較硬（葉片約長三十公分，寬〇・五公分）。六月初莖端開黃色六瓣花。花、葉味平淡。

食用時期和方法：三月至五月月中旬採嫩葉炒食。五月至八月採花炒食，或陰乾後作湯。

（彩圖號數——69）





## 萱 草

別名——鳴春草（羅木拉木兒）

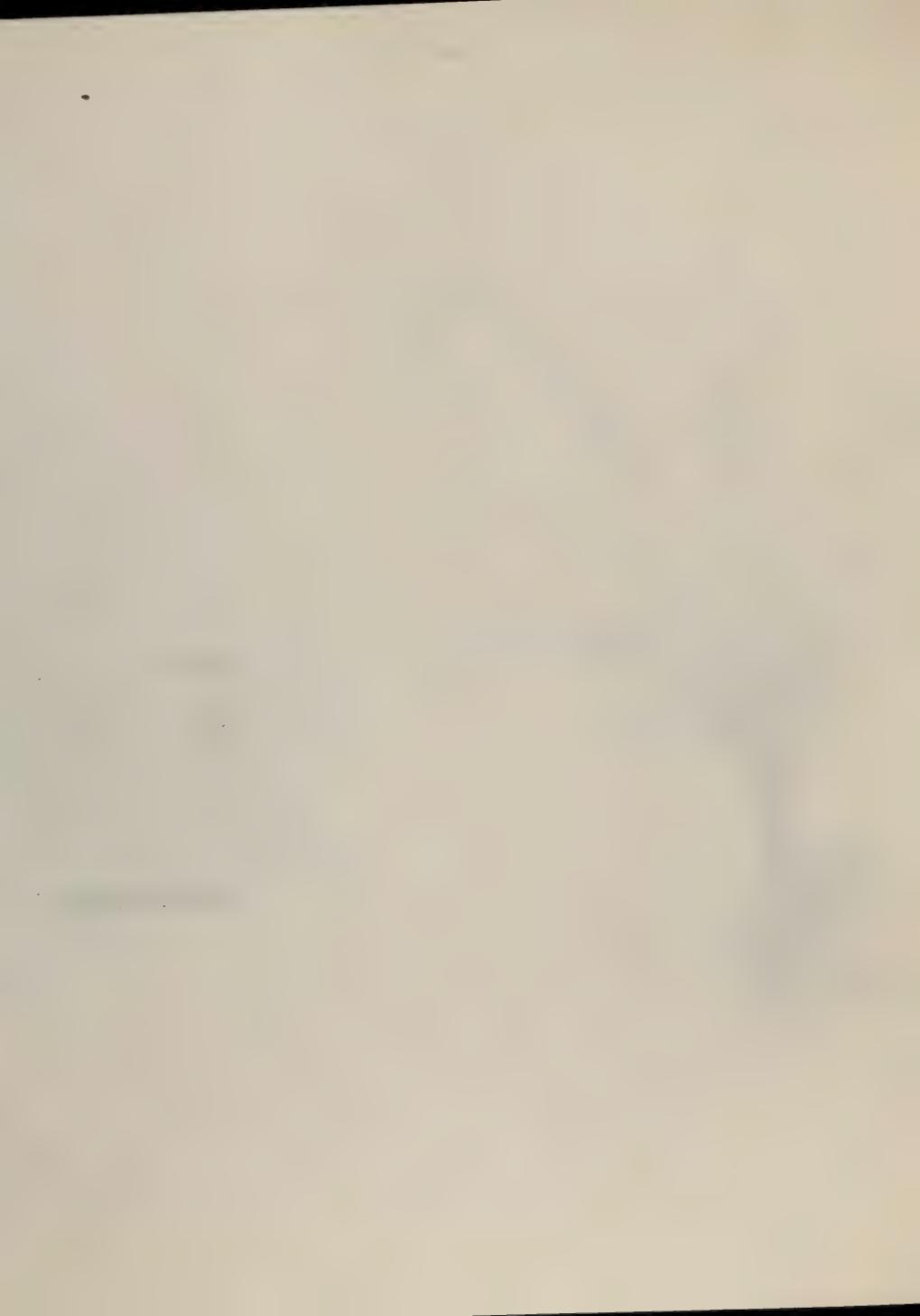
學名——*Hemerocallis fulva* L.

生態：多年生草本，生於平地溪邊或江邊。

形態：開花時莖高一、二尺。葉叢生，質柔軟，具縱走皺紋，葉緣無齒，有細毛（葉片長約三十餘公分，寬五公分）。根部有三至十支根，支根下端多膨大成橢圓形珠。八月莖端開金黃色花。味平淡。

食用時期和方法：四月至六月初旬採嫩莖炒食或作湯。

(彩圖號數——70)





## 鴨 跖 草

別名——雞舌草、紫竹子、竹雞草、竹葉菜、耳環草、紫輝花、藍枯草、露草、帽子花

綫名——吐司刈田(塔爾里改必)

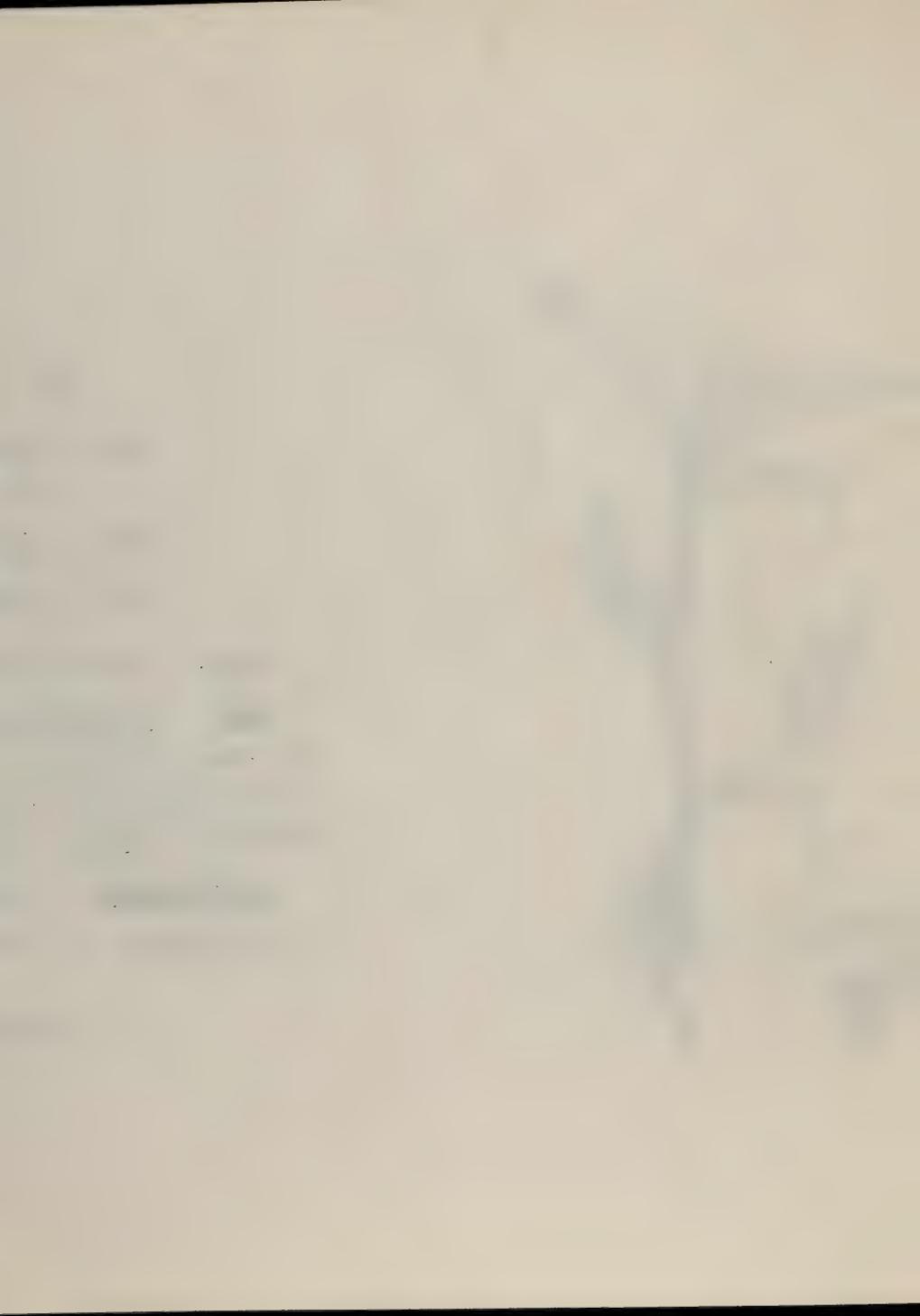
學名——*Commelina Communis L.*

生態：一年生草本，生於平地道旁，極易採集。

形態：莖高尺餘，具顯明的節。葉互生，柄包莖，上有紫色條紋，葉緣有鋸齒，光滑無毛，質柔軟，背面銀白色。七月葉腋及莖頂生紅紫色穗狀花序，花穗外有一片三瓣形葉包圍，開花時花冠露出，花辦兩片，藍色，較甚美麗。味平淡。

食用時期和方法：五月至七月初採嫩莖葉炒食，質細味美，宜於乾燥儲藏。工作人員試食無毒。

(彩圖附錄——71)





## 問 荆

別名——筆頭菜、大筆、杉菜、接續草

朝名——무비기 (波得基)

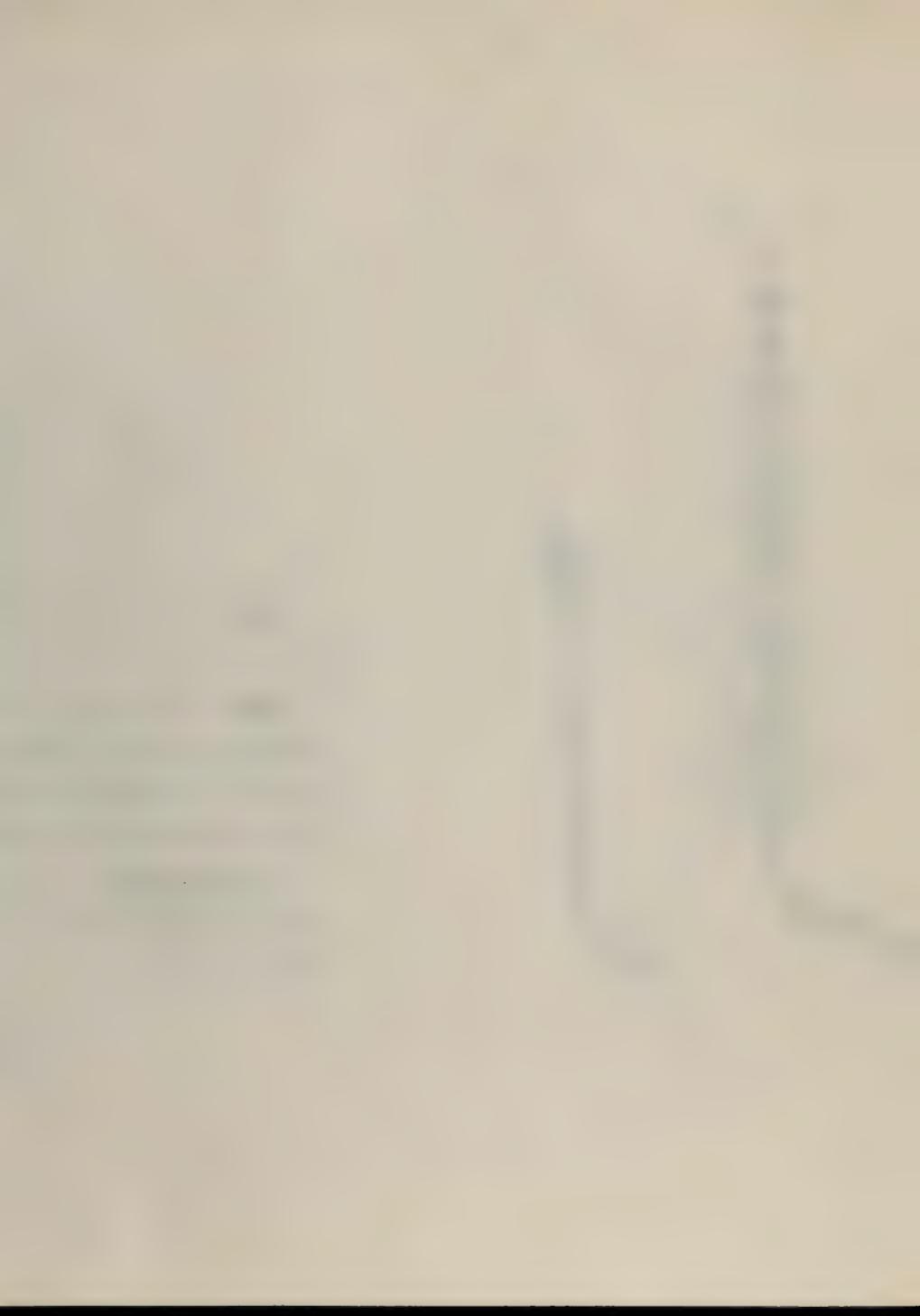
學名——*Equisetum arvense* L.

**生態：** 多年生草本，適生於平地田野、水邊及江邊，易於採集。

**形態：** 茎直立，五棱，中空，有顯明的節。葉莖含砂，故質堅硬，葉不發芽，細長，兩相結合成鞘狀。具裸莖及實莖兩種，三、四月間地上先發出實莖，頂端成筆頭狀（孢子葉球）（右圖）、裸莖的葉細長無毛，呈綠色，節上輪生多數細枝（左圖），味平淡。

**食用時期和方法：** 三、四月間採實莖的尖端炒食。嫩的裸莖也可食，惟須先在開水中燙一分鐘，撈出，換清水泡一夜，除去苦味後再行炒食。

（彩圖號數——72）





## 蕨 菜

別名——鹿蕨菜、龍頭菜、蕨箕、鶯

韓名——고사리 (高沙利)

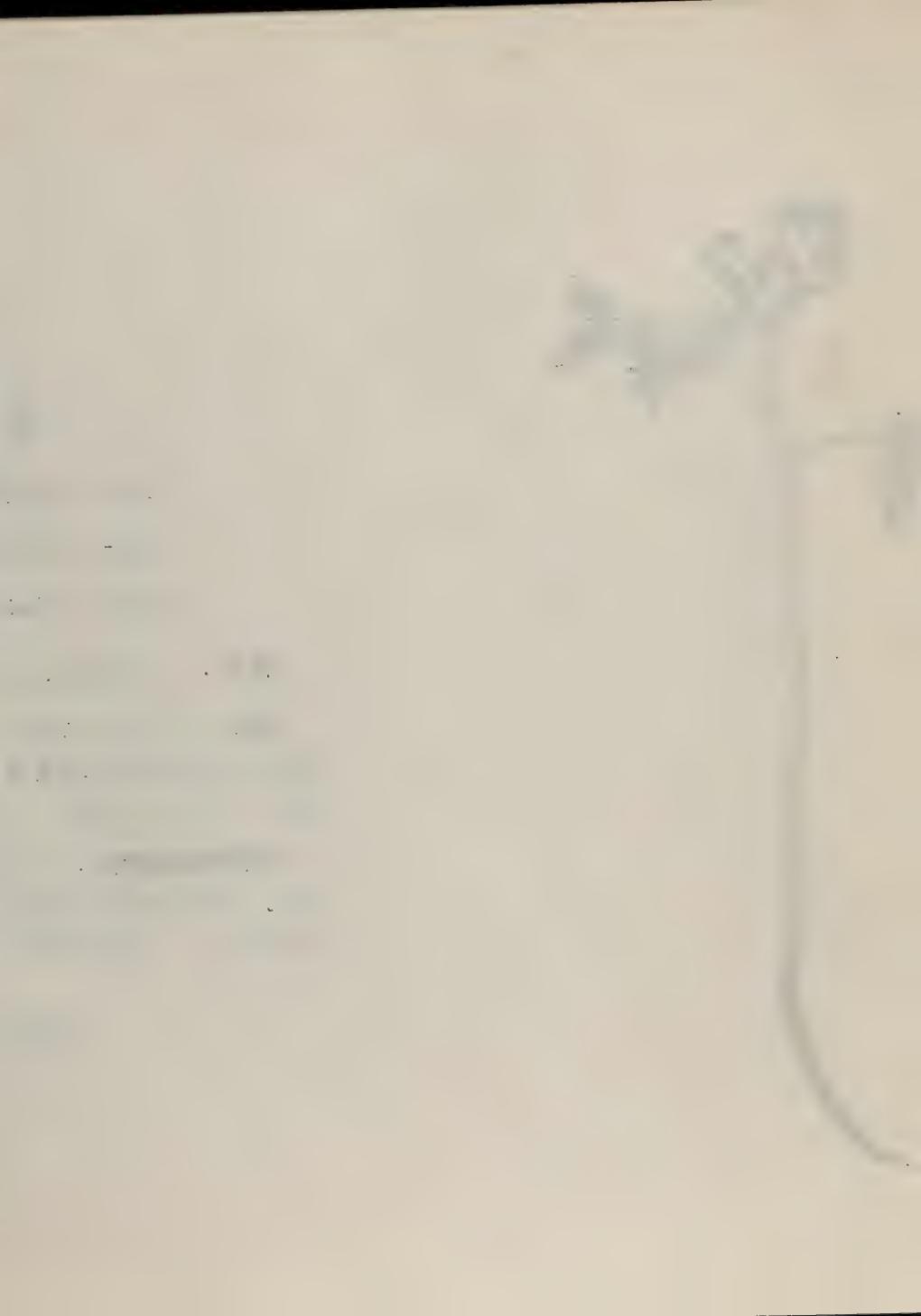
學名——*Pteridium aquilinum* Kahn.

生態：多年生草本，生於高山及山腰陰處。

形態：莖高二、三尺。羽狀複葉，新葉內捲成拳形，外有白色茸毛，老後葉背面生子囊實，呈褐色斑點。地下有根莖，延伸很長。味平淡有滑覺。

食用時期和方法：四月至六月底採拳狀嫩苗炒食或作湯，味美。種籽入藥多乾燥供久用。根莖洗出碾粉後稱為蕨粉，用以製備主食。可食幼苗高六、七寸。

(彩圖號數——73)





## 羅磅額等吾兒

朝名 —— 노방에덩울 (羅磅額等吾兒)

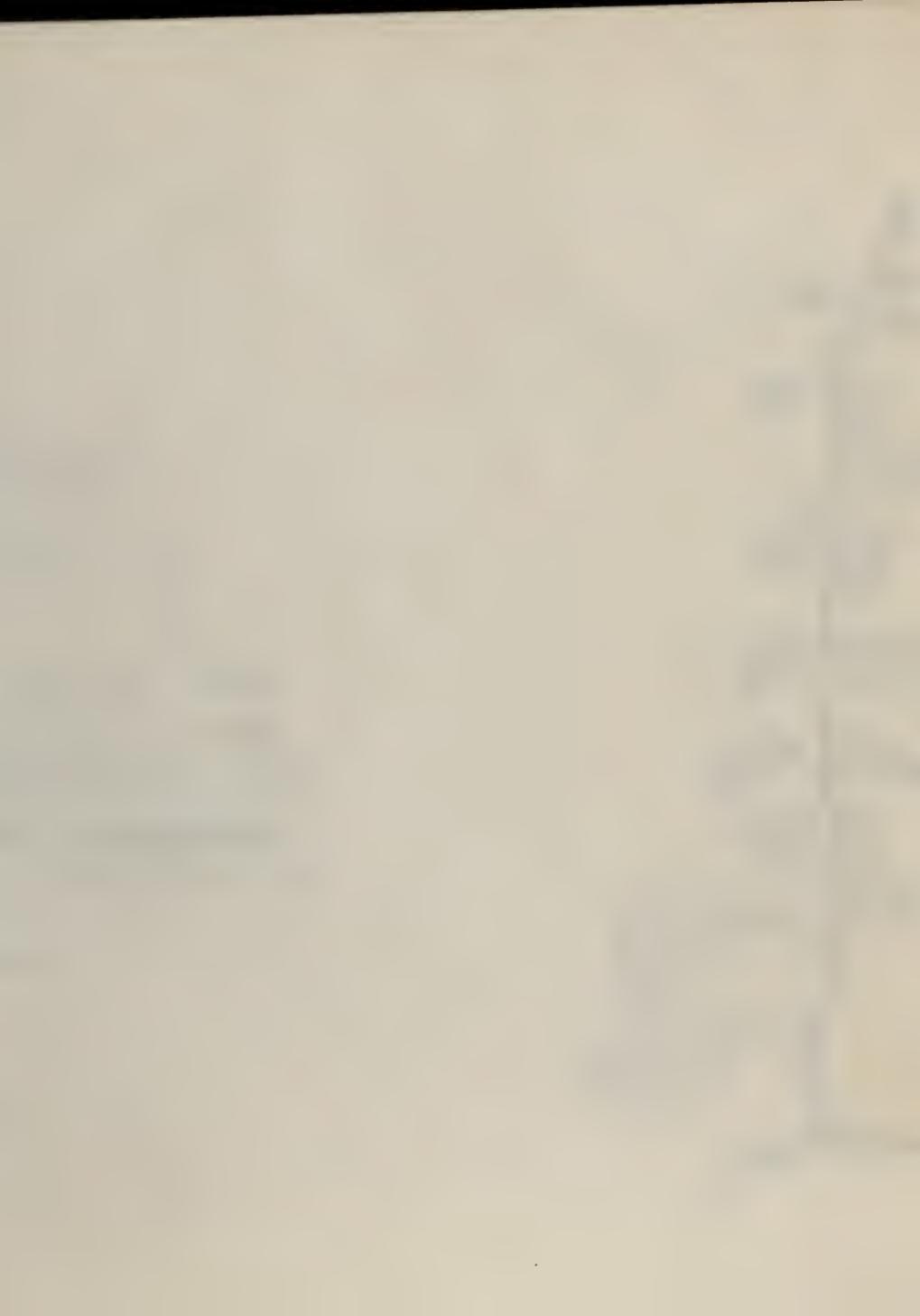
學名

生態： 小灌木，生於平地道旁。

形態： 瘤沉，根附岩石生長，株長四至五尺，葉互生，心臟形狀，邊緣有鋸刺（葉約長四公分、寬三公分）。味平淡。

食用時期和方法： 四月至六月底採嫩莖葉在開水中燙一分鐘，後清水泡一小時炒食。

(彩圖號數 —— 74)





## 罷雨拉利

綱名——叫別叶引（罷雨拉利）

學名——

生態：多年生草本，生於溪邊或江邊岩石上。

形態：根狀茎。葉圓形，三至十裂，邊緣有鋸齒，色鮮綠，質柔軟光滑，半肉質（大葉直徑約十五公分）。根部外有褐色根管。味平淡。

食用時期和方法：根莖或葉切碎做菜用開水燙一分鐘，擗去，舖着水泡兩小時後炒食或作湯。

(彩圖號數——75)





## 沙利五都馬利

朝名——沙利五都馬利 (沙利五都馬利)

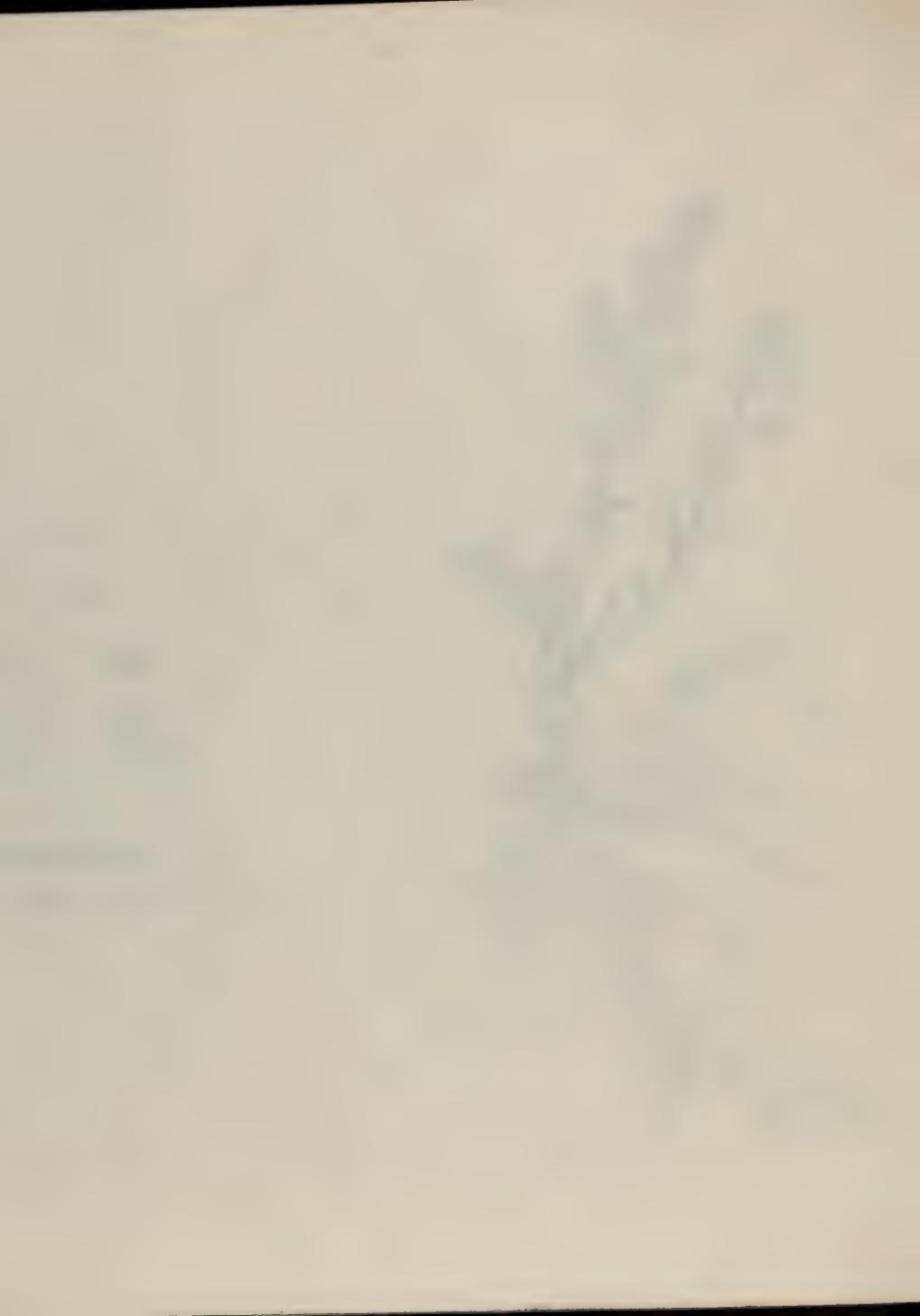
學名

生態：小灌木，生山坡、山腰及高山。

形態：莖高二、五尺。葉互生，長橢圓形，色微綠，質柔軟，葉緣無齒（葉片長約四公分，寬二公分）。八月葉腋開黃綠色花。味平淡。

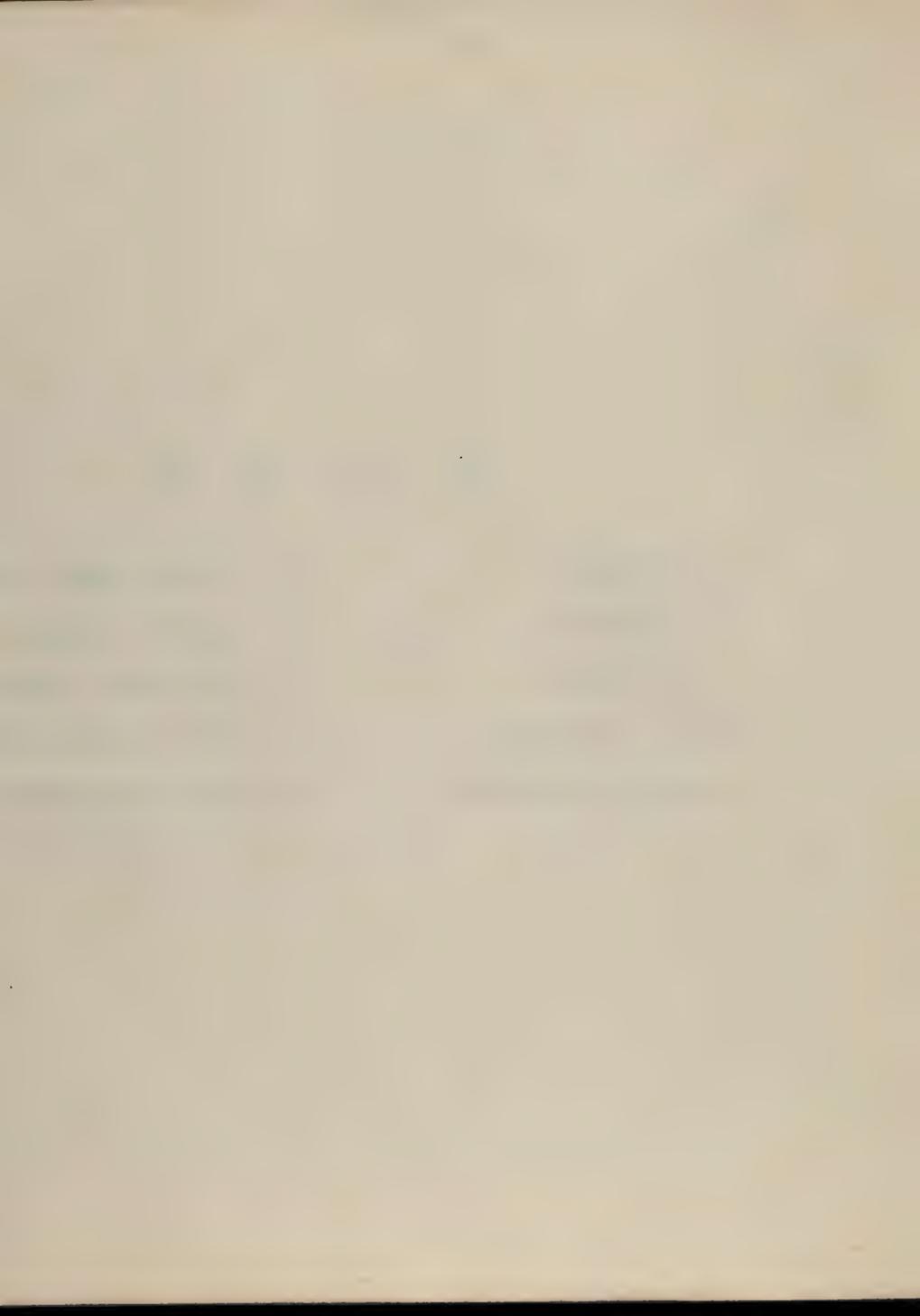
食用時期和方法：五月至六月底採嫩莖葉用開水燙一分鐘，擗去，浸清水泡兩小時後炒食或作湯。

(彩圖範數——76)



## 参考文献

1. 東種: 故葉本草
2. 鮑山: 野菜譜錄
3. 鮑可成: 故葉野譜
4. 胡懋峰: 中國植物圖說
5. 丘慶基等: 植物學大辭典
6. 駿部健三、近藤信: 食用植物學
7. 中井穰道: 朝鮮植物
8. 牧野富太郎: 日本植物圖鑑
9. 森為三: 朝鮮植物名鑑
10. 林森活: 故葉植物及其の食用法



## 非賣品

### 野菜與營養

編著者	楊恩平	楊光祈	于樹玉	向良迪
出版者	中國人民志願軍後方勤務司令部衛生部			
製版者	開文照相製版社	棕藝照相製版社	華東照相製版廠	大眾製版工業社
	大同照相製版廠	吉士照相製版廠	新光照相製版社	大新照相製版社
	華生照相製版社			
印刷者	中華書局印刷廠	中國科學公司		
	藝文鑄字印刷廠			

1952年11月 第一版 1—2,000册







1. 刺兒菜





2. 飛 廉





3. 苦 菜





4. 蒲 公 英





5. 蒼朮





6. 配格菜





7. 兔兒傘





8. 山牛蒡





9. 蘭 茄





10. 苦 艾





11. 蓼 蔷





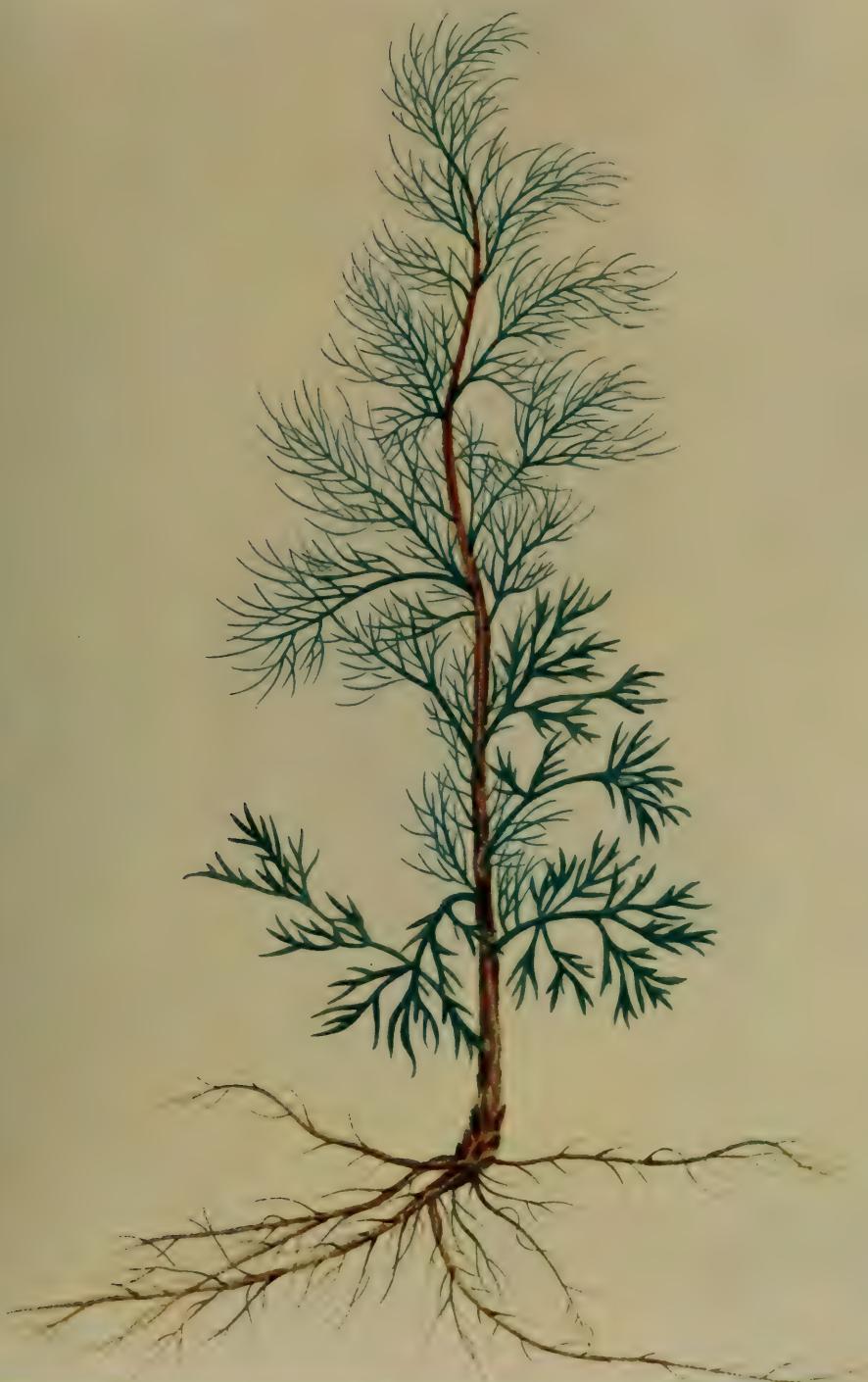
12. 野 艾 蒿





13. 青蒿





14. 茵陳蒿





15. 一枝黃花





16. 驢勒板子菜





17. 東風菜





18. 雅 葱





19. 桔梗





20. 沙 参





21. 敗 醬





22. 胭 脂 麻





23. 金銀花





24. 車 前 子





25. 蕙 香





26. 連錢草





27. 夏枯草





28. 旋 花





29. 珍珠菜





30. 水芹





31. 蒙 古 利





32. 爬幾金菜





33. 鴨兒芹





34. 變豆菜





35. 董 菜





36. 雀蒲哪菜





37. 湖 南 連 翹





38. 南蛇藤





39. 醋漿草





40. 牝牛兒苗





41. 葛 藤





42. 草 藤





43. 大葉草藤





44. 莊芒決明





45. 雞 眼 草





46. 歪頭菜





47. 野 薔 薇





48. 龍芽草





49. 水楊梅





50. 懸鉤子





51. 托爾菜





52. 假 芹 菜





53. 芥 菜





54. 豹爪菜





55. 大 蓼





56. 細花瞿麥





57. 馬齒莧





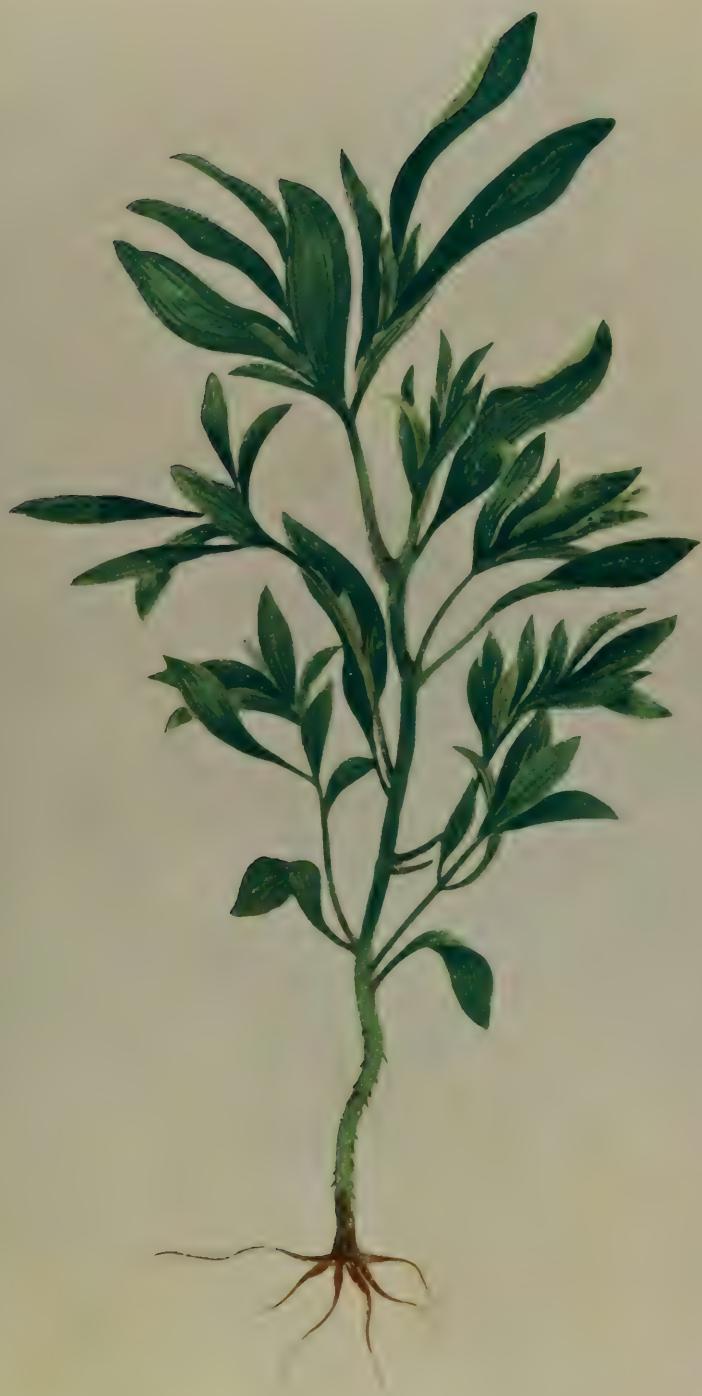
58. 野 莧 菜





59. 灰 菜





60. 扫 簸 菜





61. 篇 蓄 菜





62. 羊蹄





63. 酸 梗 兒





64. 龍鬚菜





65. 小根蒜





66. 玉竹





67. 百 合





68. 水 紫 萼





69. 黄花菜





70. 薤草





71. 鴨 跖 草





72. 問 荆





73. 蕨 菜





74. 羅磅額等吾兒





75. 罷雨拉利





76. 沙利五都馬利